

---

# 读 500 字

## 换一生平心静气

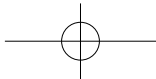
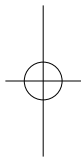
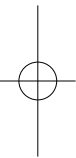
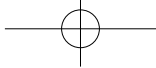
---

张庆祥 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING





## 推荐序

### 从传统文化中寻求修身之道

2002年，我陷入了人生的低潮。我的感觉是：对世界上外在事物的追求都是虚空的，不能给我最终的满足。我到底该怎么办？于是我走上了心灵成长、往内探寻的道途。

这些年来，我读遍了中英文心灵成长的书籍，在世界各地寻访名师、学习各种心灵成长疗愈的方法。到了写《遇见未知的自己》一书时，我觉得我找到了一条明径，于是便和大家分享这份修身地图。

但是，继续修行下去的时候，我觉得我的修身地图还是缺了一块。我有很多的疑惑但没有老师可以为我解答。我的精神生活、物质生活虽然都大有改善，可是，我总觉得我所学习到的都究竟不是根本的途径。

此外，当我在国外学习的时候，看到西方人大谈我们东方的哲学，在印度看到老外虔诚地学习印度的修身法门。在大陆和台湾地区，很多好的老师都是外国人，需要通过翻译来学习。即使好不容易找到了说中文的好老师，他们所学习的东西也都是在外国学的。

我不禁要问：我们中国五千年的文化到哪里去了？为什么我们的老祖宗不谈修行，只谈一些空无的清修（我观念中的道家、老子）或是八股的仁义道德（我观念中的儒家），要不就是佛家（源头也是印度），而且佛学有的时候真的很深，带着浓厚的宗教



色彩，不是每个人都能接受的。

那年去台湾地区，无意间看到了一座禅院的禅修营，在台北近郊不远的新店山区，风光秀丽，而且收费比起现今市面上灵修的课程，实在是便宜太多了。老师看起来道貌岸然（我很挑剔禅修老师的样貌及精神），我抱着度假和想借由团体静坐来加强自己打坐功夫的心情和目的，和先生一起报名参加三天的黄庭禅闭关禅修。

我当时觉得禅修我听得多了、学多了，难道还有什么特殊的？黄庭禅是什么啊？听都没听说过，就去玩玩吧！可没想到，三天的课程学下来，真是觉得“众里寻他千百度，蓦然回首，那人就在我的故乡”！

黄庭禅的创始人张庆祥，与我同岁，但却有一个很老的灵魂。他教的禅坐方法，是我至今见过最好、最简捷的。经由他，我才终于明白打坐的真正目的是什么，以及怎样打坐才会得到理想的进步。

这位张老师的学问素养真是深厚，他熟读各教典籍，包括儒家、佛家、道家、《圣经》，甚至新时代的经典，所以讲起话来，引经据典，头头是道，让人信服。不过，这种人我也见多了，实修与否，我其实一看也知道。张老师真是一个实修的人，并且，张老师解读四书五经的方法，令我叹为观止。那些从古至今的



经典篇章，在他的诠释下，竟然充满了极为深远的灵性意义，以及触类旁通的惊喜，真是让我喜不自胜，原来我们的老祖宗真的是禅修高手，境界高到后人都无法立刻理解出它的真意。啊！原来梦寐中所谓“中华文化博大精深”，就活生生地印证在张讲师所阐述出来的性理心法中啊！真是太棒了（以前我对这些博大精深的中华文化，真的是充满偏见和无知啊）！

张老师所创建的“黄庭禅”，是他根据古圣先贤的典籍而体悟出的实修方法，它不仅特别的实用，可操作性强，往内去印证更是清楚明了、正确无误，更宝贵的是符合历代各教圣贤在经典中所交付之最高原则，让人修起来特别安心踏实。我奔波这么多年，踏破铁鞋，所缺的就是这个领域，真的很高兴能找到我修行地图的最后一块拼图！

在三天的课程中，我和我的先生不断地利用老师教的方法来实践《当下的力量》一书作者所说的境界。这些境界及名词以前都读过，但是实践起来实在困难，而张老师提供的方法，踏踏实实地弥补了这个缺憾。

另外，我上过很多修行课，但很多老师都不是可以让你随便亲近的，下课就找不见了。但是张老师非常关心学员，常常关心学员的进度，永远随时等候你来请教，他的耐心、诚意，真是让人感动。见过他的人都知道，他一点架子都没有，真诚平实，有问必答，而且脸上总是带着一抹微笑，让人看了就舒服。



他自称讲师，也都只让我们叫他讲师，真是非常的谦虚真诚，说这样不会让我们陷入盲目崇拜的陷阱里面。

我积累了一大堆修行上的问题，以前不是问不到人就是老师的答案让我不满意，而这次真的是一股脑儿的全部问完了，张老师的回答也都令我信服。

比如说，我打坐的时候，思绪总是纷飞，困扰我很久，所以我每次打坐只能坐半个小时，而且无法入定（是的，即使我可以带大家静坐，我自己的功夫还是不到家。不过三天禅修课下来，现在坐一个小时二十分钟都不是问题，这是以前我参加禅修从未有过的情形）。

我问过很多老师，思绪纷飞如何对治？他们的回答是：

1. “没有关系，就让思绪纷飞啊，只要发现的时候拉回来就好！”（是啊，我是这么做，也教过别人这么做，可是这很磨人的，我要跟思绪们斗争到什么时候呢？）
2. “问问自己，是谁在想？”（这也没用啊，我会说我在想啊，那又怎么样呢？）
3. “做个观察者，观察你思绪的来来去去。”（看又怎么样？思绪还是很多啊）

还有一位印度上师主张“无念”状态只是冥想状态的开头，



还不算真正的冥想。当时我听了就想：那我不就完了？大概要修十辈子才会进入无念。这位上师建议听他演讲的CD（印度文）或是向他祈祷以求得无念状态，我也试了啊，但是还是一点也没有用。

我以同样的问题问张讲师，张讲师的答案却很妙。他说，脑袋本来就是用来想事情的，就像眼睛是拿来看的一样正常。所以打坐时，脑袋有时候会思考本来无妨的。六祖说“无念者，于念而无念。”而《顿悟入道要门论》说：“无念者，无邪念，非无正念。”可见经典中所谓的“无念”，不是脑中没有念头，而是没有妄念而已。“妄念”是对内心（黄庭）那股本无意义的能量产生好恶攀附的念头（这就是黄庭的精髓所在）。“无念”是把不真实的攀附去除，而不是把正念也去除。所以“无念”不是头脑中都不能有想法，而是对内心那股无意义的能量，返回没有好恶分别的至清至真的知见而已。

而且张讲师更指出：“你会有很多念头，尤其是妄念，是因为有某种负面情绪在鼓动这些念头。比如说，你有焦虑的情绪，就会一直担心未来；你有悲伤的情绪，就会一直回想到过去那件让你心碎的事。因此灵修最重要的是认清你对情绪能量没有妄见，而不是令人不能思考。这点很多大师都理解错了！”原来头脑中思考是正常的，经典证明这种说法是对的，对我来说是很大的解脱。



接着，我又问张讲师说：我要练到什么时候，才能让我的情绪永远不再发动呢？张讲师却出人意料地说：“喜怒情绪的发动也是正常的呀！”啊？喜怒也可以发动哦！讲师说：“中华文化里，《中庸》不是有‘喜怒哀乐发而皆中节谓之和’的说法吗？这不是明白地告诉我们喜怒哀乐都可以发吗？只是大家不知道怎么发才中本性的节而已呀！回想一下这三天我所教你的黄庭禅，不正是教你在喜怒情绪中怎么中节的学问吗？”是啊！这三天我所学的正是这个啊！张讲师的回答永远是那么精辟有力，符合圣人的教诲，让你修起来安心踏实，并且立刻可以在自己的身中检验证明，这点对我来说，真是太令人惊喜了。原来喜怒可以发，至于喜怒怎么发才不会伤身也不会伤人，这正是黄庭禅的精髓，有缘的人一定要体验看看哦。

中岭山禅院是个清净禅修的地方，张讲师有一群衷心追随的志愿者，禅院就是他们一瓦一木自己盖的。禅院办活动收费都非常低廉，每一分钱都是用在发扬这件博大精深的中华国粹上面，而且张讲师把自己很多的著作，放在网站上让大家免费下载，如此真是无私的分享。

不过，禅院总是有开销的，我知道一直以来禅院的经济并不宽裕，在我去到中岭山以前，禅院的收入都是靠上山修禅的人的随喜乐捐，没有稳定的经费来源。上完禅修班时，会有一个随喜奉献的活动。老师特别说：“驼负千斤，蚁负一粒，量力奉献，便是真心。”让每个人按照自己的经济状况和发心来随





喜奉献，不需要有任何压力。虽然张讲师对此甘之如饴，但还是让我对中岭山捉襟见肘的经济状况放心不下。于是我向张讲师建议，应该可以对参加课程的学员酌收场地及食宿费用。这样对于以后的推广也是有帮助的。但张讲师又怕一些人因此上不了课，两难之下，最后张讲师裁示，酌收场地食宿费，并且还说有经济困难的人依然允许他们随喜奉献。说实在，这么多年，我没碰过一个教得这么好、这么简捷、这么不私藏，又这么不爱钱的老师。

最近我邀请张讲师来开课，谈到收费问题——因为要负担老师和几位助教及小队伍的机票食宿，而且，说实在的，主办单位（不是我啦，我没时间办活动）也需要有一些收入吧，人家就是靠办活动吃饭养家啊。而且中岭山也应该有些收入来支持教室的扩建吧！讲师说他理解，可以合理收费，有点利润来弘扬中华经典文化也是应该的，但是他语重心长地说：“不要让穷人无法修行，一定要比正常行情便宜才好。”你说，让人感动不感动啊？

——张德芬



## 自序

### 净化心头一股气

虽然年岁渐长，经验、学识渐增，但综观整个社会现象，我们可以轻易地发现，人们对于安定自己心灵的能力，并没有随着经验及知识的积累而提升，甚至还像在开倒车一样，发生在每个人心中的烦恼，实际上一年比一年多！

尽管我们身处信息传播如此发达的时代，但绝大多数的人在安心、修心的路途上，仍然如歧路亡羊一般，茫茫然不得其本！我们甚至可以说，在家庭教育、社会教育及无数心理专家的努力下，对于人们心灵的净化成效，依然没有发挥丝毫的功能，这其中必有一个连宗教家及学术家都识不破的症结存在，更何况是一般的人呢！

为了寻找心性本源，多年前我曾致力于三教经典性理心法的对比与整理，目的是为了要探寻古圣先贤们究竟如何指引人们解脱心内的无尽烦恼。当我读到如来佛的“六尘<sup>1</sup>妄想缘<sup>2</sup>气”时，才开始对这个修心史上最不易道破的烦恼根源若有所悟。而后又读到孟子“志壹则动气、气壹则动志”时，更开启了我连续数年间向内探索自身“心”与“气”纠葛关系的觉察与体悟。最后终于有机会在自身中体验到，人们的烦恼挂碍，原来与心头一股“气”的微微起伏变化，有莫大的关系！这不仅是天下众生烦恼妄想奔驰不已的根源所在，更是现今很多心理学者与修行者所

1. 六尘：色、声、香、味、触、法，为六根对应的外境。

2. 妄想缘：攀附于……



识不破的真机！少了这一层认识，再多努力都只能治标，很难达到净化人心的根本效用。

孟子《心气说》这篇短短三百多字的文章，其最有价值的地方，是他直接道破了千古以来，修心史上的最大盲点所在，那就是“烦恼挂碍与心头微微的气机起伏有密切的关系”。更难得的是他用了极短的文字，便道破了如何在心头气机生灭起伏的烦扰下，即刻从烦恼挂碍中解脱出来的心法与诀窍！

这段短文不只是现代人想达到解脱无尽烦恼目标时，所不可或缺的认识，更是所有有志修为的人，想要扫三心飞四相<sup>1</sup>，直入心源性海<sup>2</sup>的明确指引。不论是对一般社会大众，或是有志修习者来说，都是一篇非常值得一再品味的绝妙文章。

期盼大家都能从这篇短短的文章中，学习到古圣先贤教导众生们从烦恼挂碍中即刻解脱出来的助益，进而验证到各教圣人所提倡的安心之道，原来是这么的切身，这么的息息相通！

张庆祥写于中岭山禅院  
甲申年秋分之月

- 
1. 扫三心飞四相：去除大家执念。三心为过去心、现在心、未来心；四相为我相、人相、大家相、寿者相，指贪求永远享受福禄绵长的执著。
  2. 心源性海：心的源头，性的本体。



## 【目 录】

推荐序：从传统文化中寻求修身之道

自序：净化心头一股气

第一部分：关于黄庭禅

何谓黄庭 017

黄庭在人体的什么位置 021

什么是“黄庭禅”，为什么要提倡“黄庭禅” 023

第二部分：孟子《心气说》

一、不动心的层次 031

不得于言，勿求于心 033

不得于心，勿求于气 036

二、“志”与“气”有什么关系 039

夫志，气之帅也 040

气，体之充也 046

三、“志”与“气”孰轻孰重 047

夫志至焉 049

气次焉 050

持其志 050

无暴其气 051

四、“志”与“气”如何相互影响 053

志壹则动气 055

气壹则动志也 056

今夫蹶者趋者，是气也；而反动其心 060

五、何谓“浩然之气” 063

其为气也，至大至刚 067

以直养而无害，则塞于天地之间 068

六、“义”该从何做起 071

其为气也，配义与道，无是馁也 072

是集义所生者，非义袭而取之也 073

行有不慊于心，则馁矣 079



我故曰告子未尝知义，以其外之也 085

◎解脱烦恼与性理心法的关键点 088

◎不动心的关键 099

## 七、“观自在”心法的诀窍 101

必有事焉 102

而勿正 107

心勿忘 108

勿助长也 110

## 八、养气，顺其自然 113

天下之不助苗长者寡矣 115

以为无益而舍之者，不耘苗者也 116

助之长者也，揠苗者也；非徒无益，而又害之 118

## 九、自古圣贤一条心，人性真理只一个 121

波辞知其所蔽 125

淫辞知其所陷 126

邪辞知其所离 128

遁辞知其所穷 130

生于其心，害于其事；发于其事，害于其政。圣人复起，必从吾言矣 133

“知言”举例 138

黄庭禅的五个步骤 157

# 第三部分：《中庸》首章

## 新解《中庸》首章 169

天命之谓性 173

率性之谓道 175

修道之谓教 181

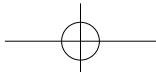
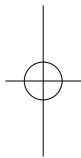
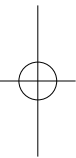
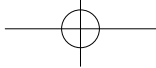
道也者不可须臾离也，可离非道也 187

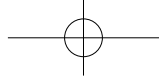
是故君子慎其独也 192

喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节谓之和 199

中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也 211

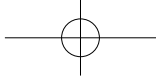
致中和天地位焉，万物育焉 221



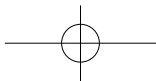
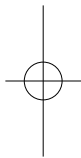
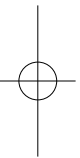


# 第一部分

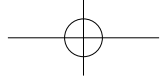
## 关于黄庭禅



读  
5  
0  
0  
字  
换  
一  
生  
平  
心  
静  
气







关于黄庭禅

# 何谓黄庭



## “黄庭”

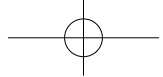
是人身的感应中枢，它是人身之中气机<sup>1</sup>感应最为敏锐多变的一个位置。当人们的六根<sup>2</sup>与外缘<sup>3</sup>接触的时候，“黄庭”中都会升起一些微微的气机起伏与变化。例如：我们眼睛看到亮光，心情也必为之开朗，这种开朗的感觉，就是在“黄庭”气机起伏中的表现。

“黄庭”是身中一股敏锐之气的感应点，也因为它的起伏多变，因而有时反而变成扰乱人心安宁的根源！例如：我们产生感动、生气、忧伤……等情绪时，实际上都是由“黄庭”一窍的气机起伏所引发出来的。有史以来，人们误以黄庭一方寸内的变化为“烦恼”已经是非常久远的事了，并非今日才发生在大家身上。

仅是“黄庭”内的些微变化，即主宰着人们的情绪、想法、行为及人生自在与烦恼的源头。因此，若经过仔细的观察，多半的人只有终日被情绪勒索的份，哪有什么自在幸福的人生可言呢？

“黄庭”的名称非常的多，一般人俗称它为“心头”，

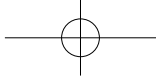
- .....
1. 气机：身中那股气或能量活泼流畅的感觉。
  2. 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。
  3. 外缘：外在一切人事境遇。



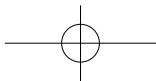
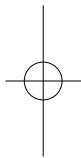
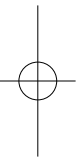
## 关于黄庭禅

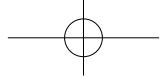
修行家称它为“灵台”，佛经里称它为“烦恼根本”，老子在三千年前则称它为“黄庭”。为什么老子称它为“黄庭”呢？“黄”是五色之中，于五行属土，于心为不分别取舍，为解脱。“庭”是元神<sup>1</sup>的所居，人身尚有一股五元未判<sup>2</sup>之真气，作为周身的感应中枢，该真气聚处即是元气所居之家庭，故称为“庭”。

- 
1. 元神：人的精神。能量可见者谓之精，升华至无形谓之气，气再净化便谓之神。精气神都是能量，能量的原貌叫元精、元气、元神。
  2. 五元未判：阴阳还没化为五行之前的本来样貌。



读  
5  
0  
0  
字  
换  
一  
生  
平  
心  
静  
气





关于黄庭禅

# 黄庭在人体的什么位置

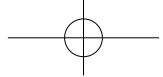


## “黄庭”

的位置就在胸口正中深度约两三寸的地方，然而它并非一个有形的器官，而是气机起伏的感应位置。人们感动时这里先热，人们哀伤时这里先酸，愤怒嫉妒时这里先动。它是人身精气神的感应中心，也是天地人的交感中心，更是人们情绪的战场。人们错以这里为心，这里一有起伏，人们便觉得不能自己了！

因此，所谓“胸口正中”只不过是依人身来指个大略的位置而已，而“黄庭”实际上的意义，是永远存在着的一个生命气机感应中心，因此，检验“黄庭”的位置要以感觉为主，而非用尺寸去画出个定点。但知道这位置在哪儿，或在脑中去理解这位置的重要，对我们并没有什么帮助，因为了解“黄庭”对你的束缚，是要由实地在自身中观察，才能证得的。而如何从“黄庭”的束缚中解脱出来，则是另一个更深的练习题了，这并非靠理解可以有所得的。好比学习雕刻，老师父教小徒儿说应该这样刻，应该那样刻，小徒儿听完便说：“喔！我知道了！”然而要雕刻出老师父作品的神韵，起码得实地去练习个十来年才能有真正的体会呢！

“黄庭禅”的课程设计，即是本着这个缘故，先从理论解剖，再经过自身真相的观察，而后再进入解脱一方寸挂碍的实地练习。



关于黄庭禅

什么是“黄庭禅”，  
为什么要提倡“黄庭禅”



## “ 禅 ”

与“烦恼”是相反意思，禅这个字是无障碍及自在解脱的意味。然而这解脱要从哪儿开始，才能建立起坚实基础呢？

“见本性为禅，若不见本性，即非禅也。假使说得千经万论，若不见本性，只是凡夫，非是佛法。”

——《达摩祖师论辑》

简单地说，禅境解脱<sup>1</sup>乃是从照见<sup>2</sup>“自性的本来清静”中建立起来的。若没有照见自性本来清静的真知真见<sup>3</sup>，纵然日日焚香操琴，亦无禅境解脱可言。所以禅修是内求之事，这并非外在事貌功业可以取代的。

一切的功业德貌虽好，但终是在外，非本性所固有；一切敲打念唱虽好，但亦是在外，非本性所固有。修行不从本性上来努力，终究是毫无益处的。因此只有致力于照见自我心性的本来清静，方得悟入究竟<sup>4</sup>的解脱之门。

1. 禅境解脱：心性得到解放与自在。

2. 照见：详查、明了。

3. 真知真见：正确透彻地认知见解。

4. 究竟：终极有效的方法。





## 关于黄庭禅

而是否能照见清静本性取决于明心，明心又取决于能否照见所有烦恼真相，烦恼真相又取决于对黄庭一窍中的真知。教导大家照破黄庭一窍中的烦恼真相，恢复自性中本来的清静，这是历代圣贤解脱烦恼尘劳的正路，也是黄庭禅之所以存在的价值。

人们的聪明可以观察到远在天边的细小变化，但却不能了解自身内的烦恼真相！我们总以为烦恼的根源在外，但外物不一定能烦恼人，它必须转变为身中的感受才能烦恼人；身中感受不一定烦恼人，它必须转变为黄庭方寸内的起伏才能烦恼人。胸口感受一有起伏，人们便觉得烦恼不能自己。

简单地说，你我的最大迷惘，便发生在胸中这个小小一方寸的微微起伏上面。大家误以黄庭之内的起伏为烦恼，误以黄庭的动静为心，这种现象并非今日才发生在你我的身上，自古以来它已不知困死多少有心追求心性安宁的英雄好汉。

人们情绪的来源也许很多，造成的情绪也许很大，但此时若仔细观察所有情绪发动的真相，却只是源自于黄庭方寸内一点点气血的起伏晃动而已。而这气血的晃动就像水一样，它本可毫无意义的自由存在人们的胸中，但人们的习性随即攀附在这气血微微晃动的一刹那。这一瞬间我们立即感到



难过、哀伤、孤独、不悦等情绪，那一刹那我们便不由自主地想尽办法要逃避、要抵抗、要把这丁点微微起伏的感受消灭……也就是说，人们并不容许黄庭内的一丁点变化自由地存在，因而产生无尽的烦恼。为了解脱黄庭内小小波动的烦扰，一般人常用的方法如安慰、转化、压抑、激励，或观察呼吸、丹田、观察肢体感受等，但这都只能使黄庭内的波动暂时得到平抚，暂时得到安然，等到下一刻胸中又升起波浪的时候，那短暂的宁静与自在便又荡然无存了！因而人们又得再度去追寻下一个安心之道。

但自古以来有少数潜心观察自身烦恼真相的觉者，最后他们深深地发现，人身之中隐藏着一个非常重要的秘密，原来人身有一个感应中枢（黄庭），随着六根与外缘的接触，它会产生一些自然的起伏。这些觉者又在自身中经验到，由于黄庭的感应起伏太过敏锐多变，因而大家深受黄庭内一丁点的气血起伏而烦恼、而挂碍。

然而再细观它的真相，就只是一丁点气血的小小起伏而已！就像水波自然地起伏一般，有什么好值得挂怀的呢？认识它只是自在起伏，认识它的微不足道，含容它自由地发生，同一刹那，便已经得证了安然的解脱之道！同一刹那，也已吻合了千经万典所隐藏的性理心法<sup>1</sup>真机！

.....  
1. 心法：如何显现自性及如何安置内心的方法。



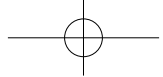
## 关于黄庭禅

大家所谓烦恼或情绪的发生处，就在黄庭一窍中发生，看不破这窍内的小小真相，想要免除所有情绪的困扰，便解脱无门了。修行家所谓“三心四相”<sup>1</sup>的落脚处，也在这里发生，找不到这一窍，想要扫三心飞四相便无从入手了。心理学家所谓“潜意识”的呈现处，也在这里发生，看不破这一窍的真相，想要彻底地去除潜意识的控制便成空谈了。而黄庭禅这个学问，正切合了大家的需求，更弥补了现代心理学与修行者的疏漏。

这是一项心灵希望工程，此课程的精髓，并非运用安慰、转化、压抑、激励，或观察呼吸、丹田，观察肢体感受等短暂的方法，更非卖弄巧弄怪力乱神的拙劣方式，而是借由直接观察一方寸心源中本自具有的安宁，来证得究竟解脱的方法。

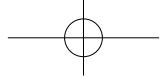
古来的觉者，他们体验到只有见证自性的本来安然，方能解开所有烦恼的枷锁！《心经》中所谓“观自在”<sup>2</sup>，及所谓“照见五蕴”<sup>3</sup>皆空渡一切苦厄”即指此意。引导你在自身

- .....
1. 三心四相：三心指“过去心、现在心和未来心”，四相指“我相、人相、大家相、寿者相”。
  2. 观自在：观一切法皆自在的意思。
  3. 五蕴：指色、受、想、行、识五种蕴藏在心中的情绪能量。



中经历本心本性的安宁，便是我创办黄庭禅课程的精髓所在。

认识黄庭对人们的心灵是如何产生枷锁的力量，及做一些简短的解脱练习，约需两天的时间，经历反复的观察与练习，方有助于进入更深的禅定体验。希望更多有心人的投入，能将这个“心气一体”的真相，早日公诸于世，也希望借由黄庭禅的推广，使天下修行者早日远离烦恼挂碍的束缚，共造家庭与社会的祥和。



## 第二部分

# 孟子「心气说」



· 原文 ·

公孙丑曰：“敢问夫子之不动心，与告子之不动心，可得闻与？”

告子曰：不得于言，勿求于心，不得于心，勿求于气。不得于心，勿求于气，可；不得于言，勿求于心，不可。

夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉，故曰：“持其志，无暴其气。”

既曰：“志至焉，气次焉。又曰：持其志，无暴其气者。何也？”

曰：“志壹则动气，气壹则动志也。今夫蹶者趋者，是气也；而反动其心。”

“敢问夫子恶乎长？”

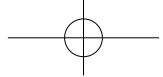
曰：“我知言，我善养吾浩然之气。”

“敢问何谓浩然之气？”

曰：“难言也，其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道，无是馁也。是集义所生者，非义袭而取之也；行有不慊于心，则馁矣。我故曰告子未尝知义，以其外之也。必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。无若宋人然，宋人有闵其苗之不长而揠之者，芒芒然归，谓其人曰：今日病矣！予助苗长矣！其子趋而往视之，苗则槁矣！天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也。助之长者，揠苗者也；非徒无益，而又害之。”

“何谓知言？”

曰：“波辞知其所蔽；淫辞知其所陷；邪辞知其所离；遁辞知其所穷。生于其心，害于其事；发于其事，害于其政；圣人复起，必从吾言矣。”不得于言，勿求于心。不得于心，勿求于气。



## 孟子《心气说》

### 一、不动心的层次



### · 原文 ·

公孙丑曰：“敢问夫子之不动心，与告子之不动心，可得闻与？”

告子曰：不得于言，勿求于心，不得于心，勿求于气。不得于心，勿求于气，可；不得于言，勿求于心，不可。

### 释义

有一天，公孙丑问孟子说：“夫子，您所谓的不动心（不动贪嗔<sup>1</sup>执著所挂碍的自在），与告子所说的不动心，到底有什么不同呢？”孟子回答：“告子曾说过‘不得于言，勿求于心，不得于心，勿求于气’。这后两句‘不得于心，勿求于气’是对的（因为气确实是跟着心走的），但前两句‘不得于言，勿求于心’则是有点问题的（因为心未必是跟着言走的）”。

也就是说，告子讲了四句话，对了两句，错了两句。为什么孟子说这前两句是有问题的呢？我们先来了解告子这段话的意思，再来说明为什么孟子说他是错的。

1. 嗔：生气、发怒、厌恶、恨。





## 孟子《心气说》

### 不得于言，勿求于心

**告**子说：“不得于言，勿求于心，不得于心，勿求于气。”我们先来解释什么是“言”？一般人只把言解释成说话，但这言字不只代表说话，有时一个人不必说话，也能清楚传达所要表达的意念，那些通称为言。

例如：你的举止、作为、眼神……等，都可以充分地表达出你的意念，这些都可以称为言。好比我们看到一个人，两手插腰，眼睛斜斜地瞪着你，你马上知道他心里可能对你有所不满了！有时人们用肢体语言来表达内在的声音（言），比直接通过语言说明还要清楚、还要具体。因此，你的肢体语言也在言字的范围内。

又如你走在狭窄的路上，看到一位年长者，也许你们俩人都没说话，但是你马上躬身退步让路，这个举止在表达什么？这个举止已完整地表达出你的谦让与恭敬的心意了。如果你与年长者相遇，却站在路中央一动也不动，眼睛瞪着他，虽然你没说话，这又代表什么？这已充分地说明你的不敬、你的目中无人了！

所以，外在的举止，往往比直接说话更能完整地表露你内心真正要说的声音，这就是告子所说的言。所以，言不只包含语言，也包含身体的肢体语言、表情、作为，甚至包含



了还未说出口的起心动念在内。

有了这个认识之后，现在我们一起来看看告子所说的“不得于言，勿求于心”是什么意思？“得”是有所成就的意思。告子把言和心放在一起，意思是说：“如果一个人说话没有内涵，举止不中规矩，动容<sup>1</sup>周旋不中节度<sup>2</sup>，那你说他的心能修得多好，这是不可能达成的。”

告子的意思是说，修行从哪里开始？第一步就是外在的言行举止、规矩、礼貌、作为，起码要像个样，这个人才有可能修出善良的心地。

这话听起来似乎无可疑议，但反过来说，我们也常看到一些修为多年，礼貌规矩一流，外相及功业皆堂堂的人，然而内里实在只是个伪君子而已！所以，如果只靠外在的言语、举止、穿着、礼貌、作为等征兆，来判断一个人内在的心性是否有所成就的话，有时固然会准，但岂不闻古人说“地狱门前僧道多”吗？可见很多时候表里并不是一致的。

.....  
1. 动容：举止仪容。

2. 节度：合乎礼仪法度。



## 孟子《心气说》

告子这话虽也有不错的立意，但也有疏漏之处，就是硬把属于内在心性的成就与否，完全交给外在的言去决定了！这把内外本末给颠倒了，弊端便是让后世有志于心性修为的人以为只要努力地修饰外面的言行举止，或是经营功业上的伟大成就，就等同于是在修持自己的心性了！

这种把心与言的本末倒置，不从内里扎根，只去雕饰外在末节的修法，沦落到最后，岂不是变成专门在训练一批虚伪造作的人吗？

所以，孟子说告子的这前两句话是有问题的，这种失去根本的修为若不导正，对后世有志心性修为的人，将是一场大浩劫。

说到这儿，你可能会质疑孟子是不是认为外在的礼貌、规矩、功业都不重要了呢？这些当然是很重要的！孟子并非否定外在的修持与作为，他所要表达的是，这些外在的修为，如果不以内在的起心动念为根本的话，内外一失联，则虚伪生矣！其所训练出来的，尽是一批批的花拳绣腿了！



## 不得于心，勿求于气

**告** 子这句话的意思是说：“如果我们的<sub>心</sub>，没有定静到一定的程度，那么想要使我们一身之气能够涵养出它的太和天然，是很难做得到的。”而孟子也说这两句话是正确的。

你有没有发现，心量宽阔的人，不论美丑，到老的时候大都给人很祥和的感觉；心量很狭迫的人，到老的时候不仅没有祥和之气，连举止都怪怪的。

可见人身的气质，乃是长久受心所影响的，是与我们的心境息息相关的。所以佛家说万法惟心，你的一切成就，都与心脱不了关系，你的气会净化成什么样，或是污染成什么样，更是与心息息相关！

我们的心一定要得到相当程度的净化，而后周身百骸之气才会渐渐地得到净化与长养，慢慢地涵养到年老的时候，自然呈现祥和、慈悲的风范。

若是我们的心在恨一个人的时候，你可以观察到，身中的气马上就乱七八糟了，你马上觉得烦恼痛苦了。到底是什么在烦恼？什么在痛苦？其实那苦，就是一股气在胸中扰乱的感觉而已。



## 孟子《心气说》

这扰乱的气是怎么产生出来的呢？罪魁祸首就在心！人们的心若不与外物挂碍，你怎么会有一股股不得安宁的气涌上心头呢？怎么会常有一团不安的气淤在胸膛呢？内心一挂碍，气一上了胸膛，便生出无尽的烦恼来了！

心先有了挂碍，气便跟着乱了；气乱了，精神就渐渐丧失，日子久了便会感到越来越疲惫。好比在办公室中，有几个人老是喜欢勾心斗角，你刚好也是其中之一，久而久之，你必定也会感到形容憔悴。

所以，气确实是与心息息相关的，气确实是被心所影响。养气首要在静心，心不定静，气无法长养，因此孟子才说“不得于心，勿求于气”这句话是对的。

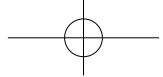
至于前面那一句“不得于言，勿求于心”，告子以为心是外行可以巧饰的，这句话一半对，一半不对。怎么说有一半对呢？你若仔细观察就知道了，假如每次你看到某人，都斜眼瞪着他，或常常对他出言不逊，久而久之，胸膛中不由自主地必定会有一股不屑的气跑出来，一个月之后，这个习惯就很难再修正过来了，它将成为你的习性之一。可见得外行对于人心，也有一定程度的影响，可以让心正，也可以让心偏。所以告子这句话也有一半的道理。



但这句话却也不是完全正确，好比一个内心很邪恶的人，外表也可以装得很善良的样子，甚至他主持的慈善事业可能也很成功；反过来说，也许有个人内心很慈善，既明心又见性<sup>1</sup>，然而外表却很普通，没有什么特殊事可以称道，甚至在某一种特殊的情况之下，他必须示现<sup>2</sup>很坏、很狠的样子，这都是有可能的。

所以，如果只以一个人的外表，来判断他的心是否善良、是否有所成就，也许有一部分会被你猜中，但这只是一般人的看法；至于那些内外已经不一致的人来说，这个法则就可能漏洞百出了！所以孟子才说前面那两句是不可取的。

- .....
1. 见性：生命的造化特性得以完美地显现为“见性”。
  2. 示现：佛教中指代菩萨为大家的机缘而化现种种的身相。



## 孟子《心气说》

### 二、“志”与“气”有什么关系



· 原文 ·

夫志，气之帅也；气，体之充也。

夫志，气之帅也

“志”

是什么？志与心有什么不同？有几个字你一定会很混淆，那就是心、意、念、志这四个字。也许你从小到大，从来也没有想到说这四个字应该要区分一下呢！对很多人来说，这四个字反正都一样啦！其实它们的意义是有很大的不同的。

孟子说：“夫志，气之帅也。”意思是说这“志”是气的主导，是气的主帅。前面讲心，现在突然又跑出一个志来，志与心、意、念有什么不同？《大学》中说：“欲正其心者，先诚其意。”可见是心的范围大？还是意的范围大？言外之意，是心的范围比意大。

为什么呢？因为心是讲思考的整体。人的思考会有一个模式，整体的那个思考模式，我们叫心，而意指的是更小的





## 孟子《心气说》

范围。

例如：我们与一个人相处三年后，我们会评断说这个人整体上是个好人。但他此时此刻心里所萌生的，却是一个坏心眼！有没有可能这样？当然会有！

你我都曾经是这样，每个人都自以为是个好人，但是有时候也会有几个很坏的想法，但这几个念头并不足以毁坏掉他人对我的整体观感，因为我平常的心大体上来说是的，而刚刚那几个闪动的坏思想，那个刹那的想法，我们就称为意。心是长远的、整体的；意则是短暂的，刹那的，所以说心的范围比意大。

可是刹那的念头累积久了，也会变成心。若是一个人常常被刺激，常常在生气，以后心量就变得非常狭迫，一直要生气，动不动就要生气！那种愤怒、狭迫的意念，萌生久了之后，它也会变成你的心！这种人我们就说他的心眼很小，说他的心不好。

另一个心量很大的人，碰巧今天生气了，我们则会说：“他的心量实在是很好的，唉！他今天不知道怎么搞的！”一刹那的意，我们并不怎么在意，当下我们已经准备要原谅他了，



对吧？

就像这样，长久的思考模式就叫作心，而那个突发的想法称为意，心是由意累积起来的，这就是《大学》中为什么会说“意诚而后心正”的原因了。

再来说念。虽然我们统称为意念，但是意与念我们还要区分一下。什么叫念？念其实就是意，但念是指意中那些很难割舍的，很令人怀念，久久不能自己的那些意才叫念。

所以，念这个字分开来看是“今心”，也就是当下令人有无限挂碍的意思。念这个字拆开来又是“人二心”，人有了分别取舍的心，就是有了二心，就是念了。这样分清楚了吗？没有挂碍的想法称为意，挂碍牵绊的当下称为念。

所以，心是一种想法，意也是一种想法，念也是一种想法。不过心是属于长久的思考模式，意是这一刹那的念头，而念则是意中常带着一种令人久久不能自己的诱惑、迷惘地存在。

譬如抽烟，偶尔想到称为意，带着瘾头称为念，天天贪想就成为心。这样了解了吗？



## 孟子《心气说》

现在我们回到主题，讲到这个“志”。什么叫志？志也是心意的一种，但与刚才那三个字又怎么分呢？志这个字是特指那些有向上、向善特质的念头而言，有了向上的特质才叫志！

例如：我要立一个志，说：“我不要再这么爱睡觉了，这个月我一定不再迟到了！”这就是立了一个志。志的特质就是向上，凡是内心向上、奋发时，身中也必定同时升起一股正气的感受来。

或者说：“从今天开始，我一定要戒烟成功！”或者说：“从今天开始，我一定要争气，不要再让人瞧不起！”你有没有发现身中都充满一种正气凛然、前途光明的感觉？这种感觉就是志。

所以，志也是心，但志是专指向上、有建设性的，它让人有一种光明、浩然的感受。没有人立志要下地狱，也没有人立志明天最好让所有的人看不起，让人唾弃。没有人立这样向下的志，这样向下的心便没有浩然正气，没有浩然正气就不叫志了！

举凡讲到志都有建设性、都有光明感、都会生起一股浩



然正气。志持久了，有了惯性了，也会变成心，变成对自己及对大家都有建设性的心，它会使我们成为一个有人格的人。这种意念我们就称为志。

中国老祖宗真是有智慧，把念头分成好几类，普通闪动的我们叫意；会令人在当下久久不能自己的心、有分别对待的心叫念；很有建设性的、向上的叫志；大体上，长久的人格风范与思考模式叫做心。这样分得清楚吗？这个很重要，不能不辨明的，这些不先了解的话，就无法解释孟子的这一段话了。

孟子说：“夫志，气之帅也。”为什么志是气的主帅？为什么志可以领导气？这得回到我们的身心之中来观察才能明了的。

例如：我今天立志，说：“我一定要戒掉这个不好的习惯，绝不再让我的家人伤心了！”你有没有发现，一股慷慨激昂的正气已经萦绕在胸膛，一种光明的感觉、向上的感觉就升起来了！那股正在升起的感觉就是气。也就是说，我们的志立了，气也跟着来了。所以孟子说志是气的主帅，气是被志所领导着的。



## 孟子《心气说》

你也许会问：那么念是不是也是气的主帅？当然挂碍满腔的念也能影响气，但那个叫气之“贼”，不能叫气之“帅”！帅是什么意思？帅是拿得出来的，堂堂正正的，有头有脸的，可以公开给世人知道的，而不是像个贼，缩首缩尾的，蹑手蹑脚的，不敢让人知道！一个叫你向上，一个叫你向下；一个是天堂，一个是地狱。

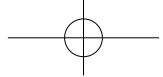
“志”是“气”之“帅”也，人只要有“志”，一定会有一股“气”来相配，如果你常在内心中对自己说：“我要尽我所能的为大家而奉献！”而你真的要这样做，你就会发现你的感受不同了，久了作为也不同了，心意也不同了。有了这个志就会有一股浩然之气，人格也不同了！



## 气，体之充也

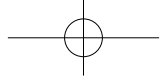
**说** 这“气”究竟是在哪儿呢？孟子说，它就遍布在你的周身里呢！它正充沛在你的体内，所以叫做“体之充也”。也许你会说，气既然充沛在我体内，我怎么没感觉到？其实每个人都可以感觉得到，想想你被激怒的时候，是不是有一股气？再想想你朝气蓬勃的时候，你就感觉有一种能量，让你想出去活动活动，那就是气啊！或者如果你在修炼，两三年后你会感觉到全身充满一股浩然正气，如水流般在全身刚健地运转着。这气是可以通过时间慢慢去存养的，七八年时更是明显，气轮充沛周身，非常刚健，因此叫做“体之充也”。

这段是在说明“志”是“气”的主帅，而这“气”在哪儿呢？体之充也！无时无刻不在你我的身体里面。



## 孟子《心气说》

### 三、“志”与“气”孰轻孰重



· 原文 ·

既曰：“夫志至焉，气次焉。”又曰：“持其志，无暴其气者。”何也？

释义

孟子的意思是说，修行最重要的就是两件事。哪两件事？第一重要的是“志”，第二重要的是“气”。这两者都重要，配合得好，才能进入完整的修行。但若问这两者哪个比较重要的话……





## 孟子《心气说》

### 夫志至焉

**孟**子说，这“志”字是比“气”更为重要的。没有志的话，怎么当“气之帅”呢！就像现在的一部分年轻人，过一天算一天，做什么都敷衍了事，今天随便应付应付，明天随便交待交待，后天随便打发打发，天天草草率率，随随便便，没有一点志气！家里沙发很软，软到骨头都陷进去了，天天看电视、打游戏，弄得都近视了，却安慰自己说：“看电视就是为了开阔视野呀！打游戏可以为国争光呀！”真是没志气！

人一定要先有志，才会升起一股浩然之气，没有了志，人格一直走下坡。有位日本作家甚至把没有志的人称为“猴子化”的人，人之所以可贵就在于一个志字，这个志是最重要的，所以说“夫志至焉”！



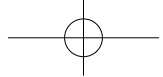
## 气次焉

但只有志，少了一个配角也不行，所以孟子接着谈“气次焉”。修行不是只修一个空空的心，养“气”也非常重要，“气”居第二位。先正了志，而后气自然就生出来了。要这两者一起并行，修行才有用。

但孟子又怕你听了“气次焉”这句话，就只注重志，而不再去注重气了，于是再马上补一句“持其志，无暴其气！”，向我们强调这两者是缺一不可的。

## 持其志

“持”就是时时地保持，时时持好你的“志”，而不是三心二意的。常听到有人说：“我立志今年要改掉什么毛病，要达到什么目标。”但这恒心通常不会超过三天，三天就忘记了。这叫有“志”没有“持”！

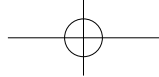


## 孟子《心气说》

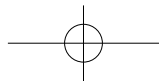
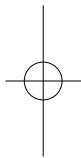
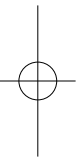
### 无暴其气

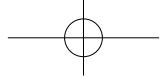
什么是“暴”？“暴”就像炸弹爆炸一样，一刹那就没了。古人说：“一把无明火，烧毁功德林！”这把无名火在发作的当下，气血紊乱逆行，元精元神不断溃散，这就是暴。不要暴你的气，升起一个无明火就暴一次，功德林又烧一次，昨天认真护养了一身的清明之气，今天生个无明火，一下就暴了，这就叫自暴自弃！

听到人家讲你一句不入耳的话就暴，脸一下子就红了，就像一颗小炸弹在胸膛里爆炸一样，这个就是暴。人们常在不知不觉中暴了自己的气，这样持了再好的“志”也无济于事。修行是两件事，一个要志，一个要气，两者必须同时并进才行。



读  
5  
0  
0  
字  
换  
一  
生  
平  
心  
静  
气





## 孟子《心气说》

### 四、“志”与“气”如何 相互影响



· 原文 ·

曰：“志壹则动气，气壹则动志也。今夫蹶者趋者，是气也；而反动其心。”

释义

公孙丑听完了便问孟子：“您第一次说志第一重要，气第二重要。所以我们只要专心来研究志就好了，何必在乎这个气呢？可是您第二次又说‘持其志，无暴其气。’又好像两个都重要，这岂不是前后有点矛盾吗？”

孟子于是便接着说：“因为‘志壹则动气，气壹则动志’呀！”这一句真的很重要，我以前读经典，因为少了一个“气”来将身、心、性、命做连贯，看了好久都读不通，最后就是因为孟子的这句话，才将三教经意豁然贯通的，你可别小看了它！



## 孟子《心气说》

### 志壹则动气

“壹”就是专精，不散乱的意思。志专一了就会生出一股气，好比古圣人那种“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”那样大的理想与作为，就叫做志。立那样的志，就有那样的气。

不信的话，你今天晚上打坐到很难忍耐时，将这四句话在心里默念看看，想想关公的那种大义凛然，或想想如来佛的慈悲博爱，自己吃这点苦算什么？念着这些字句，想着古圣的形影，打从内心里想要效法这些古圣先贤，不怕苦，不怕累，你马上能感受到满腔正气的改变。所以，孟子说“志壹则动气”。



## 气壹则动志

**刚** 刚我们说的是“志壹则动气”，但孟子反过来说，气凝聚了也会影响心志！这两者是相互影响的，不可以因为某项比较重要，于是就轻视了另一项，否则会被另一项拖累的。简单地说，你只懂“无暴其气”，但是没有“持其志”，或是你只有“持其志”却没有“无暴其气”，都不算是完整的修行。

什么是“气壹动志”呢？例如：你今天吃了太多上火的东西，像辣椒之类的，你就会发现身中的火气在上升，你会不由自主地不耐烦，甚至容易生气，这就是气壹动志，心被气影响了！

你看世上所有喜欢逞凶斗狠的，几乎都是年轻人，很少有九十岁的人还会逞凶斗狠的，这也是因为年轻人身中的“气”较盛，“心”容易被强盛的“气”所左右的缘故。

当然偶尔也会有极少数的老人家，或是平常看起来很斯文的人逞凶斗狠，这也是因为他那时候身中的气被激起来，影响到心的结果。还有世上那些常忧郁的人，常迟到、懒散、提不起劲的人，都是因身中偏枯的气已经影响了他的心灵的缘故。这都是气壹动志的结果。





## 孟子《心气说》

因为气可以动志，所以说气如果太强、太刚暴了，会令一个人的思想、行为都走了样，因而太激进、没耐性、坐不住；但气如果太弱，也会摧毁我们的意志，好比凡有操劳的动作，都会感觉很苦，只有躺着最舒服，如果能把全身陷到沙发里更好，这种气弱的人，一天到晚懒洋洋的，这也是气壹动志的结果。

当然，这种气影响心的现象，可以通过很多种情绪管理的方式，让它暂时得以转化，但这股偏枯的气息形态依然还是存留在身中，所以依然时时在侵袭着他。这样的人常常需要调适、转化，时间一久就觉得烦恼，觉得很苦，觉得解脱无门！

所以，为什么有的人打坐时，一坐就是好几个小时也不觉得累，我们常以为他很有毅力，其实只是因为他的气比较刚健使然。为什么有的人坐十分钟就觉得难过、如坐针毡，其实只是因为他的气不是太躁就是太弱，这偏枯的气足以影响心的宁静，所以越坐越觉得苦，苦久了上进的志也就被摧毁了。然后我们就说这人是没骨气，其实都是因为气壹动志所引起的误会！

《道德经》中说：“弱其志，强其骨。”骨气，气就是我



们真正的骨。削弱欲望的人，可以养足一身的浩然正气，所以说“弱其志，强其骨”有了刚正的气，自然就开朗积极，办事积极肯吃苦，人家就会说有人格、有骨气，这一切都是因为气壹动志所造成的。

气既然可以动志，那么想修好“心”，养“气”重不重要？当然重要！“气”偏离常轨太多时，心照样被拖累下来了。所以还要再暴你的“气”吗？每生气一次就暴一次气，每哭一次也暴一次气，怨叹一次暴一次气，嫉妒一次暴一次气……这样是不是很不划算？

暴的气越多，立的志再大，都一定会再被气给拖累的。因此，很多修心的人讲了一辈子空空的心，却不知道要去养一股浩然的真元<sup>1</sup>之气，终究沦为泛漫无着<sup>2</sup>的空幻。

孟子曰：“志壹则动气，气壹则动志也。”这句话的意思是说志跟气两者，虽然是志当头，气当尾巴，可是只有动头，尾巴却盘在树上不动，头还动得了吗？当然是动不了的。所以志与气两者要相互配合，所有的努力才会有圆满的结果。

- .....
1. 真元：精气神纯净的本来样貌。
  2. 无着：无所依托，无所着落。



## 孟子《心气说》

翻遍三教的经书，圣贤仙佛都是这样“心气并重”才修成正果的。有人问：“佛家说万法惟心，只要修个清静的心就好了，哪还需要养什么气呢？”这就是不了解心与气有密不可分的关系，而产生的误解。

其实儒家的“养气”，与佛家和道家是名异而实同的。这股气炼得有所成就之后，儒家称为“浩然之气”，佛家称为“金刚法身”，道家称为“得丹”。三教真传如出一辙，完全一致。

孟子说志壹动气，气壹动志这句话，意是在向后世大家强调修行上的两个不可或缺的重点，一个“持志”，一个“养气”。这志与气两者，都是与生俱来的，都是本性的一环。这两者相互影响，缺一不可。



## 今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心

“蹶者趋者”是什么意思呢？蹶是跌倒，趋是快跑或快走。简单地说，蹶者是指走不动的人，趋者是指跑太快的人。

孟子用蹶者、趋者在影射什么呢？读经典时要先有一个基本认识，经典是一门“象”学，象学就是“比拟”的学问，一个影射意境的学问。像这里的趋者蹶者就是在影射过与不及的意思。过与不及都是病，社会中就是因为有太多的过与不及，因而产生无尽的乱象与烦恼。

而为什么有的人会“过”，有的人会“不及”呢？孟子说，原因就在于这“气”能反动他的“心”呀！

例如：这个人讲话总是劈哩啪啦、毛毛躁躁的，你叫他静一点，温柔一点，有礼貌一点，但他实在很难改变。为什么会这样？因为他的“气”太躁了，他被“气”的形态给控制了，他跟着“气”而毛躁起来了！

为什么那些少年会喜欢飙车？你叫他要乖一点，静一点，那是没用的，少年血气方刚，他那满腔的刚烈之气已经完全控制了我的心，所以行为就脱序了。程度轻一点的感觉轻浮、毛躁；情况严重一点就形成躁郁症，甚至带有攻击性，这都



## 孟子《心气说》

是孟子所说的“趋者”。

还有一种“蹶者”，我们说：“走！去爬山！”“唉哟！累死人了！我不想去”；“不然我们去打球吧？”“喔！我心情不好！改天吧！”“要不然来读本书？”“再让我睡一下吧！”。这就是蹶者，做什么都没劲，真是够“蹶”的了！

这种人常令人头痛，但当你了解他是被身中一股低迷之气所控制时，也会不忍心怪他，因为他其实是不得已的！

为什么一个人的“气”会如此低迷呢？只因这个人长久以来，常常在不知不觉中“暴”了他的元气，消散了他身中的阳气。阳气不存而阴气滋生，久而久之，气就蹶了，心也跟着蹶了！轻则整天懒洋洋，重则形成忧郁症，对身心都有不良的影响。

又为什么有人特别容易暴了自己的元气？这起因来自于个人的生活习惯、饮食习惯，甚至是他的起心动念、他的脾气……这些因素都会影响身中的气质，因为气质太弱或太强了，气偏离中和了！

气越偏离中和的人，越容易受情绪所困；越受情绪所困



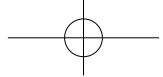
的人，元气就更容易散失；元气越散失又更容易受情绪所困！所以，若不懂得怎么样养气，这个恶性循环永远没有改善的一天！

来看一则寓言：

有个小孩很喜欢哭，你问他为什么哭呢？他说：“因为人家都说我的嘴巴很大！”然后你再问他你为什么嘴巴大？他说：“因为我很喜欢哭！”你又问那你为什么还哭！他说：“就因为我嘴巴大嘛！”在这样的恶性循环下，他只有一天到晚哭个不停了！

请问什么时候他的嘴巴才会变小？不要哭就慢慢会缩小了嘛！这个恶性循环你得先改变一项，情况才能有所改进。

气养不了中和，心也别想得到安宁，这蹶者、趋者就是因为“气”反动他的“心”。所以你说养气重不重要？很重要呀！为什么这么多追寻情绪管理的人，或这么多追寻修行的人，都忽略了养气的重要呢！可惜呀！



## 孟子《心气说》

### 五、何谓“浩然正气”



### · 原文 ·

“敢问夫子恶乎长？”

曰：“我知言，我善养吾浩然之气。”

“敢问何谓浩然之气？”

曰：“难言也，其为气也，至大至刚，以直益而无害，则塞于天地之间。”

### 释义

公孙丑接着问孟子说：“你说告子不对，但你跟告子来比，你的长处在哪里？”孟子说：“我和告子比有两个长处。一个是‘知言’；一个是我善养我的‘浩然之气’。”公孙丑又问孟子说：“请问什么是浩然之气呢？”





## 孟子《心气说》

这本书从一开始写到现在，才只不过是写出个孟子的“开胃菜”而已，从下文开始，才是真正要进入孟子的学说中最为重要的精髓所在了，你得要用心来细细品味才行！

孟子曰：“难言也，其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”

要解这段文字，我们得先针对前面所说的“浩然”这两个字进行了解才行。浩就是大、充沛，如黄河决堤一般，很浩大丰沛的水，万夫莫敌的样子，叫做浩然。用比较容易懂得的字眼，可以说它是充沛。

例如：你劳累了一整天，一到晚上你一定感觉到混混沌沌，这样就不充沛。休息一下，明天又有精神了，你会觉得朝气蓬勃，又很充沛。尤其是懂得养气的人，身中有一股气，如水一般的在周身充沛地运行，打坐时令人神清气爽，如痴如醉，这个随时随地都充沛的一股气的感觉，就叫浩然。

“气”是一种流动的能量，在你身中流动，当它越来越刚健时，你便可以明确地感觉到它。万物构成的主体，就是这个气。例如你生气的气，感动也是气，郁闷也是气，有精神也是气，没精神也是气，举凡你的知觉所在，都是气的变化所致。



孟子所说的“浩然之气”指的不是充盈在天地间的那股气，而是专指存在你身体内的一股充沛的能量，这个能量就是你生命造化的主轴，它才是你真正的生命所在。没了这股能量，生命就凋萎了。

人们的真我生命是以一种“气”的形态存在的。不过这气是否“浩然”，就未必人人皆同了。充满一种阴杀之气，那不叫“浩然”；时时阳性充沛，才称浩然。

古书里有这么一段话，反映了古人对“养气”重要性的认识：“消阳长阴，凡夫之道，待至阳尽阴纯而成鬼。消阴长阳，异人之道，待至阴尽阳纯而成仙。况人半阴半阳，半仙半鬼也，若将半边阴气炼退，则成纯阳。纯阳者仙也，何难之有。”可见作佛作鬼只是因为法身中的“气质”有所不同而已，因此养“气”、净化“气”的功夫可以轻忽吗？

这个“气”看不到，不易用语言来表达，所以孟子说：“难言也，其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”他说这个浩然之气，很难用语言形容。好比《道德经》中说：“道可道，非常道<sup>1</sup>！”这“气”要怎么说，它在身中是一种感受，很难用笔墨来形容。孟子用“难言也”来告诉公孙丑说：“我姑且说说，你姑且听听吧！”

1. 非常道：道只可意会，而不可言传。



## 孟子《心气说》

### 其为气也，至大至刚

**孟**子是说这气的作用是非常伟大的，它的力量是大到不可思议的，它的作用简直没有东西可以与它相提并论。为什么这样讲呢？因为这股气正是天地蕴化万物的总能量，也是造化的总枢纽，一切万物生化化的最高机密，都蕴藏在这股气里面，都是这股气所造成的。你看那武功高强的人，身着金钟罩、铁布衫，那气一运上来，连棍棒都打伤不了他，那劲一发出来，十几个年轻小伙子也无法抵挡，但那也只不过是把这气拿来牛刀小试而已。

像佛法中传说的那样法力无边、入水不溺、入火不焚，也只不过是运用这股气的本能，展现出它的力量与变化的效应而已。天下没有任何东西比这气更伟大更坚强了，你说这气神不神奇，所以说“至大至刚”。



## 以直养而无害，则塞于天地之间

“直”

是不弯曲、不造作。“气”它本自具备长养与净化的功能，只要任由这气的自在天性去发挥着，去造化着，便可得到无尽的本性之益，这就叫作“直养”。

好像地球上的水一样，它自具净化的功能，再怎么脏的水，它用自己蒸发的特性，脱离了污垢，上升到天际，再变成雨，自动降到地上来。它只是靠着本自具有的天然力量，就可得到净化与升华，不靠别的力量，只是顺乎自然而已，不是靠人为的造作经营，这就是“直养”。

养气也是一样的，要使身中的这股浩然之气得到净化、升华与长养，所依赖的也只不过是这气中本自具有的特性而已。让它的自然特性展现出来，不要去迫害它，不要去限制它，就是“直养而无害”。

为什么用“养”这个字？养就是你要供给它东西、给它肥料，它才慢慢长大，不然怎么叫养？这个养字需要很长的时间，像养小孩一样，它是慢慢长大、慢慢刚健浩然的，不是立即看得到成效的，所以叫养。

用什么来养呢？用“直”来养。直就是不扭曲、不矫揉造作，只是顺应这气的自然特性而已，只是任其自在，不要



## 孟子《心气说》

伤害到它就行了！

到底是什么东西，让这本自至大至刚的气给弯曲了呢？那就是人的心！人的心识<sup>1</sup>会让你的气紊乱、让你的气衰败、让你的气散。当你那些计较的心识聚集一起时，全身的气就紊乱了，就震荡了，气的造化规则就都被扭曲了，开始消阳长阴了！

所以这“直养”两字，虽要看气怎么自在，但气是否能够得其刚健自在，还得要看心是否能够清明无欲呢！所以“直养”两字，不只是气怎么直，更包含了心怎么直的问题！

心怎样才能直呢？“不二”才能直、才能明，心有二（分别对待），心就无明了，气的自然天性就扭曲了！所以所谓直养，就是用不二的心来养气，时时在灵台上保持不二的心境，才能养好气。

如何“长”养呢？就是少生气、少烦恼、少计较，多一点自在、多一点包容、多一点宽怀、多一点仁爱……有了这样的心，气就不会受到伤害，就可以得到长养了。

.....  
1. 心识：指与实体相对的精神，心智、意识。

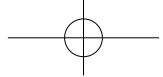


比如白天非常操劳，虽说刻苦耐劳是一种美德，且适度的劳动还很有助于长养的正气，也很有助于养性，但过度操劳到损性损气的时候，就适得其反了，就成为“法执<sup>1</sup>”了。所以动静作息要有节，凡事不宜过度，时时要在心上、饮食上、作息上检点，把容易损伤到气的因素一一去除掉，这叫“无害”。

接着再讲“则塞于天地之间”。孟子所讲的浩然之气，就像佛的法身，太虚<sup>2</sup>有多大，法身就有多大，好比一滴水回到大海时，大海有多大，也等于这滴水有多大，这便是成佛者的“塞于天地之间”。

经典是讲给凡人听的，不是讲给佛听的，古人说：“人身虽小配天地。”这个天地两字，可以指宇宙天地，但也可以指我们身上这个小天地。一个经过正师指点的人，开始懂得扣手塞兑<sup>3</sup>，收束身心，进入打坐养气的阶段，这时他会发现，当他的心真正静下来的时候，立即有一股浩然之气充沛在他的体内，好像要把他的身体撑大了一般，这种现象则是初学修行者立即可以经验到的“塞于天地之间”。

- .....
1. 法执：对于学习法门后所引起的固执。
  2. 太虚：宇宙。
  3. 塞兑：静坐时握固手印，开关六门，专注关照自己的内在。



## 孟子《心气说》

# 六、“义”该从何处做起



### · 原文 ·

其为气也，配义与道；无是馁也。是集义所生者，非义袭而取之也；行有不谦于心，则馁矣。我故曰告子未尝知义，以其外之也。

这段话真的是很重要了，从中我们可以知道这“气”到底怎么“养”起来！

### 其为气也，配义与道，无是馁也

**孟**

子说要养这个气，必须配“义”与“道”，无是馁也！这“是”字就是指义与道，是说这“气”没有配“义”和“道”就衰败了。因为我们有了情识之后，我们周身的气都开始乱了，阳气就在无形中慢慢消散而去了！

这样的说法会让你不知所云。有这么严重吗？平常没感觉，但在大发脾气之后，感觉会特别明显。你有没有发现在和人吵架之后、大发脾气之后，你就会觉得好累！那就是身中正气不断在溃散的证明，心一动气便溃散，人的精神也就耗弱了，所以说“无是馁也”。

养气要拿义与道来当作肥料，天天给予义与道这两种肥料，这气才养得起来！至于什么是道，什么是义呢？继续看下文的解析便能知晓。





## 孟子《心气说》

是集义所生者，非义袭而取之也

这浩然之气是慢慢累积“义”而养出来的，并非“义袭”可以伪造巧饰的。所以这集义和义袭要能分辨清楚，才不会使气又衰败了。

“袭”就是徒具华美外衣的意思，没有里子，只有面子，就是袭。孟子的意思是说：养浩然正气是靠集义而来，是要集心上的义才养得起来的，而不是靠外在华美的行为可以取得的。

就像王阳明《传习录》中与弟子的一段对话：

学生问：“朱子以为事事物物皆有定理，不可不察，似与先生之说相戾。”阳明先生曰：“于事事物物上求至善，却是义外也。夫我则不暇。公且先去理会自己性情！”

徒弟问王阳明说：“朱熹解‘格物’是要学者去格尽天下事物，这样的说法岂不是与您所说的法不一样了吗？”王阳明确说：“在外在的事物上求心的至善，便是中了孟子的义袭了！要是我的话，我可没这个闲工夫！您先去观察自身的心性，自身的性情格得至善再来说吧！”

我们再看看另一段王阳明先生的话。



王阳明先生曰：“先儒解‘格物’为‘格天下之物’，天下之物如何格得？且谓一草一木亦皆有理，今如何去格？纵格得草木来，如何反来诚得自家意？”

朱熹把“格物”解成要去穷究天下之事物，天下之物何其多，要从何穷究起呢？纵然天下事事物物都被你格尽了，它还是它，我还是我，又如何反来诚得了自家的本心本性呢？这种将内在学问往外追寻的方法，就是孟子所批判的义袭了！现在，我们得花一点时间来了解什么是义？简单地说，义是心头上的一股气，不仅义是一股气，仁也是心头上的一股气，而善也是心头上的一股气！举凡仁、善、义气的心量升起时，心头必有一股异于常态的感受，那感受的主体就是气。

“义”不容易了解，不如就让我们先说说“仁”吧！“义”的心与“仁”的心是相对的。“仁”就是心理上处处欲其生、处处包容、宽怀的一种心量；“义”刚好相反，义是心理上的一种裁制，当砍掉就砍掉，当牺牲就牺牲，该受难就受难，坦荡魄力的一种心量，那个才叫义。

一个君子有时行仁，有时行义。行仁也好，行义也好，都是为了符合于大道的节。仁是对于不及者，我们怀着宽大



## 孟子《心气说》

的心，让他生生不息，让他慢慢地长养来符合于大道的节<sup>1</sup>。  
怀着这种宽大的心叫做仁。

“义”是指对于已经超过了、偏离的，我们裁制它、削伐它，让它来符合于大道的节。怀着这种裁制、削伐以符合于大道的心，所以才称为义。

孔夫子有教无类，不断付出爱心培养人才，我们就称他为“仁”；讲到关夫子拿着大刀去扶助弱小，我们就称他为“义”。这是仁与义的不同，但有时用仁，有时用义，都是为了让世上的人们符合大道的节，这点用心则是相同的。

古人说义就是“宜”，宜就是要知所取舍，能取也能舍，拿得起放得下，这个宜才称为义。说这个人很仁爱是什么意思？你不管怎么欺负他，他都可以接受；你很落魄的时候，他就会伸出援手，我们就讲这个人很仁爱。

我们说这个人很有义气又是什么意思？例如你做错事，如果太过分了，他会直言劝谏；假如劝不听，他就跟你断交，甚至对你裁制，甚至还会大义灭亲！只懂得一个仁字的人使

---

1. 节：指正道、常理。符合于大道的节，即身中小天地的能量步调与大道同步。



不出这种魄力，只有仁没有义的人会一直原谅，到最后成为姑息养奸、一事无成的烂好人；有仁有义，仁义皆全，才能教化天下苍生渐渐符合中道。

为了要符合于天道，当取则取，当舍则舍，有不对的事，有不对的心，用果断的魄力立即斩断，毫不徇私眷恋，这才有义。所以义指的是一种公正、魄力、断然的心境，当这种心境升起时，心头上也必升起一股浩然正气，所以这义是心上事，而且是心上的一股气的感受，而不是一件外在的事件、作为，或功业作为可以巧饰的。

因此，原文中所谓“其为气也，配义与道”的“义”在哪儿？就在于我们的心上，或说在心中的一股气上。虽然不易懂，但你可以试着提起一股义气看看，观察自身的变化，便能明了为什么我说义是在心头的一股气上了！

但养气不能只有义，还要配一个道才行。道在哪里？道乃本于天赋的自然，道在大自然之间无处不在，在你我身中也本自俱足。因为道就隐藏在气中，它是无时无地都存在的，是与生俱来的，是人人所固有的，而这个俱足于一身的道，在我们身中便称为性了！



## 孟子《心气说》

佛家说见性才能成佛。意思是要启开身中精化<sup>1</sup>气、气化神、神还虚<sup>2</sup>、虚还无等剥阴取阳的奇妙造化之前，必须先使自身的造化之性完全显现才不会走错了路子。

而这“见性”两字，正是孟子的“配义与道”。明心则有义，见性则有道，孟子的配义与道正是佛家“明心见性”的真理。修行最重要的是见性。所以，孟子说义字还不够，因此又说了一个道字。

义在于人的行持，道在于天的禀赋，一人一天，天人合一，乃能在色身中净化出一股纯正刚健，永恒不朽的法身来。所以，孟子说：“配义与道，无是馁也。”少了一个纯正的心也养不了气，成不了道；少了一个天赋的性，也养不了气，成不了道。少了任何一个，这气就随着气数的消长而慢慢地凋馁，走向轮回不息的道路了。

佛教里说每个人都是佛，意思是说每个人都本自俱足了这个奇妙的造化之道，修行就是为了要符合这个造化的中道<sup>3</sup>，不符合这个中道时，你一定要懂得取舍，多的要舍得拿掉，

1. 精化：转变成……

2. 神还虚：无欲无求的境界。

3. 中道：中庸之道。



少的要去充足它，这叫“配义”。

我们的心能够保持不二，把多余的妄情妄识都断然地斩掉，那当下就是义之所在。你看那些情识像不像我们的敌人，面对心中情识升起时，你要像关公一样手拿大刀，一个一个把它断个精光，这就是懂得什么是集义了。

重要的是，这个义要中大道的节度，而不是你以为的节度，所以说要“配道”才有用。要怎样我们的义可以配到道？道在身中本自具足，只是被心给扰乱了而已，心若能够时时涵养不二（在心头一气上超脱对待的挂碍），就有了义，且当下这个义也已经配上了道。

假如我们的心不能够时时保持不二，既然没有了义，当然也就不能配上道了，这样气就开始走向衰败的道路了！总之，孟子说这集义是心上事，这义是由心上集的，而非由外来的！听到这儿您可能更加疑惑，为什么义是心上事呢？为了证明这义是心上事，而非身外事，因此孟子在下文紧接着讲“行有不谦于心，则馁矣”，这句话就是对于前面所说的义到底要从哪里集起，作了最好的批注。还好有这句话，若是少了这句话，我们就不知道这义要往哪儿去集了！修心养气的学问也不知道要往哪儿去了！



## 孟子《心气说》

行有不慊于心，则馁矣

“慊”

就是契合。慊这个字，左边有个竖心旁，就是指我们的本心；在右边有个兼字，兼就是把对待齐一，在心上把阴阳起落看成一样的时候，在心上不分别取舍，不论身外做些什么，时时刻刻契合着我的本心，就称为慊。

阴阳起落明明是两端，但在你的心中并没有差别，反正就是气，来什么就容纳什么，没有分别取舍的，这就是兼。心兼就是慊，就是指人们不分别取舍的本心，一种不二的心境，佛家说“正等正觉<sup>1</sup>”也是一样的意思。

做任何事情有不慊合于这个不二本心的话，气便开始衰败，所以说“行有不慊于心则馁矣！”不论做了多么有仁有义的行为，如果不能心甘情愿发自内心，不能与心头一股温暖的义气相契合的话，这个气依然是养不起来的。因为人的心一堕入对待取舍的时候，我们身中的阴阳就开始溃散了；人的心开始不二时，阴阳便开始准备要交合了。要分要合，要集要散，一切都是心在主宰的。

圣人早就发现这个心的绝妙之处！气还没有合之前，心要先合。心怎么合？在心头的气血微微一动时，不对它有任何对待挂碍时，心就合了。心为君、气为臣，天下只有臣跟

1. 正等正觉：平等看待身中各种好坏感受的一种感觉。



着君走，没有君跟着臣走，所谓“天君<sup>1</sup>泰然、百体从令”。心能够合，周身之气都是跟着心走的，也就慢慢乃交乃合了。

心要怎样泰然，怎样合一呢？孔子指示给我们“心斋<sup>2</sup>”的绝妙好句：“勿听之以耳，而听以心。勿听之以心，而听以气。”意思是要我们返观自己的心，进而返观<sup>3</sup>自己心头的微微起伏的一股气，这里面只有气机自在的起伏，没有分别取舍的攀附，若能如此，周身的气也就跟着浩然起来了，跟着长养起来了。时时返观你心头的一股浩然正气，这心自然就不二了。

外在的行为只要谦合自己这个本心，这个行就不是“义袭”，而是“集义”了，不只是集义，还配着“道”呢！有了大道做靠山，这个气就不馁了，就得以时时长养了。

前面的义就在自己的心上，这里说的行虽然看似在外，但行的时候谦合什么心，却在自己的心上，是集义还是义袭，一切以心为分界点。不论你做的是什么丰功伟业，譬如在事上修、貌上修、口上修、恭敬上修等，若不能与心头一股刚

1. 天君：心为思维器官，故称“心”为天君。

2. 心斋：摒除杂念，使心境虚静纯一。

3. 返观：把注意力拉回自己的身上，以便觉察感知自己身心的状态。





## 孟子《心气说》

正无妄的气相配，行为不谦合本心，不配合本性，这算集义，还义袭？这算义袭！这个气终究是要衰败的。

集义或义袭只在一心之隔，只在外行是否配合着一股刚正无妄的本心，只要外行与刚正的本心失联，就是孟子所谓的义袭了。但平时我们常把义袭解释成伪善、装模作样的小人，或是内心很污秽、外表很伪善的人，然而孟子的义袭并非这个意思，很多人根本就不知道他本身也是义袭的一分子了！

我们总是认为自己在做善事的时候、恭敬的时候、念经的时候……这些都是很好的事，怎么会是义袭呢？我在念经的时候，一心一意专注念经，眼睛看着字，嘴巴念着字，我怎么会叫义袭呢？然而义袭的本意，也并非专指那些小人的作为，而是指那些遗失了内在的本心本性，却只学些外在的花拳绣腿的人，这样的修行方式，都是孟子所称的义袭。

再谈谈这个忠字吧！修行人第一个品格便是要忠，但这忠字的真义并不是指跟定某人的！不能以这个为义。修行的唯一目标是“认理为真”，只有跟着大道走的，只有跟着本性走的，这才是义的根本。



凡人再优秀总是有些缺点，所以若以听从某个人为忠，那么他所讲的每一句话，你都将照单全收，万一有一天他讲的话是错的、是偏颇的，而此时另外一个你平常不喜欢的人所讲的话却是对的，那你要听从谁的呢？

先圣先贤告诉我们要认理为真，但我所看到的，大半的人在这个关键时刻，都只有认个他平时就喜欢的人，很少看到在关键时刻还能认理的呢！

凡夫之情大都是“爱之欲其生，恶之欲其死”，尊敬的人讲错的话，也想尽办法把他美化成对的；讨厌的人讲对的话，也尽量把他怀疑到一无是处。大多数的人都是如此，这虽看起来是对某人很忠，然实际上都是在好恶上下工夫，在群党上分彼此。这些行为看起来很有义，然却非大道无私之义，非本心无二之义，此刻若有人能内观自心，却充满无尽的贪嗔痴妄，这就叫做义袭。

义袭就是看起来像是义，但内心却夹杂着贪、嗔、痴、妄，内心没有配上大道的无私，这种义不是以大道为主轴，这种义是个人小义，故曰义袭。

养浩然正气是配义与道的，所以这义是无私之大义，这



## 孟子《心气说》

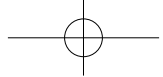
道是天地之大道。孟子怕你误以私恩小义为目标，故加上了个道字，心头配上义与道才行呢！

再来讲集义怎么集？孟子用这个集字，就是要花点时间慢慢累积的意思。它是一丁点一丁点存养起来的，不是马上就看得到的，才叫集义。

在日常生活中，在你的起心动念间，一丁点、一丁点去累积心头上的义，当人的心能够清静不二的时候，浩然之气就随时随地在身中发生，精化气、气化神、神还虚、虚还无，就一丁点、一丁点的在进行着，好像盖房子一样，是一块砖、一块砖慢慢累积起来，这样叫做集义。

心头有了义之后，身中那个造化才慢慢被集起来。这个义也可以是前面讲的志，前面曾解释过，持其志的志，志是人的意念的一种，向上的那一种。向上的志就是义，一个有义的人，不当的意念，大刀一挥就舍掉了，也就是把向下的意念都舍掉，只留下向上的，这就是集义。

人的意念只要一向上，你就会发现，那个气就不一样，气不一样就是正气在存养，在造化了，正气开始的造化就是在集义了。



集义就像集钱一样，一块钱一块钱地集起来，终究也会成为百万富翁的。如果大家真的把义当成钱来集的话，我相信大家就会拼了老命去集义了，一天集一千义，你要不要？当然要啊，而且还在日常生活中就可以集，不必放下凡事，外面的事业做完了，里面的义也赚了，不必等到老了再来修，也不是等到没事了再来集，懂得怎么集，时间就是我们的资本，马上就可以进行！



## 孟子《心气说》

### 我故曰告子未尝知义，以其外之也

**孟**子说告子不知道这义是在心头上发生的，也不知道这浩然正气不是靠外在的义行就可存养得来的。告子整天在外面经营，所以告子根本不懂什么是义呢！由这段话便可知，孟子一直在向我们强调这义是在内不在外的呀！

为什么“告子未尝知义”？因为告子说：“不得于言，勿求于心。”告子所谓的“言”在外！照告子这句话的意思，要得到你的本心本性之前，必要先去雕饰你的言行举止，可见告子他认为心的主宰在哪里——在外！这与朱熹要我们于事物物上求至善是一样的疏失！

长此以往，岂不是叫天下所有的学子，彻底地与本心本性失联了吗？岂不是要天下学子都去沦落为义袭了吗？为了补救这个弊端，所以孟子不得不用强烈的口语，直批告子说：“他根本就不懂什么是义！”

为什么孟子常常要批判别人，原因就在于这个人讲的话很能迎合人心，听起来好像都是对的，而且信徒很多，但在关键处却发生彻底的错误。虽然看起来错的也不多，就几个字而已，但这影响大不大？真是非常的大！可以说流毒无穷，所以不妥说人的圣贤，也不得不直批呢！



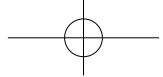
一个学问真不真，其关键就在于“内外”的问题而已。“非义袭而取之也”！内在的问题要由内在来解决，外在的问题要由外在来解决，养浩然之气是身内事，不是身外事的努力可以巧饰的。

气是跟着心来走的，身中的阴阳之气要得到净化，唯有你的心先净化；身中的阴阳之气要和合，唯有你的心先和合。

心的阴阳先合了，心先不二了，气是跟着心走，气的阴阳就慢慢地交合了，杂气就慢慢被剥除在外了。所以佛家说：“万法惟心！”一切的关键就在这心呀！当然这个义所指的也是这个心！

前面我曾说过“志壹动气”，壹就是合了，心不二了，对待合而为一，无二无别了，这气就开始走向另一条造化之路。怎么造化？由分而合了，由杂而精了，这个法身内的造化开始动起来了。

如果在心中仍存有对待的情况下去运行造化，那么心先分了、先杂了，气再怎么造化也不能纯！心有了污染，气再怎么造化也是往污染的路上走的！这是轮回的路，不是回天的路，回天的路是万殊归于一本的，是阴阳和合的。分与合



## 孟子《心气说》

的根本就在心。

什么样的心才能使阴阳重新和合？这就是千经万典说不破的三教<sup>1</sup>心法所在了！此心若能于黄庭窍内的气机起伏变化皆无分别取舍，气就往和合的方向去造化了。这只是观念上的一个转变而已，却足以启开见性之门！

.....  
1. 三教：指儒、佛、道三教。



## ◎解脱烦恼与性理心法的关键点

**在**起心动念间往心头灵台内观，观什么？就是观气！观察好恶分别时，心头内的一丁点气机起伏变化（俗称感觉，或情绪）的真相，便是开启明心见性之门的第一步了！

例如：两个人两小无猜，谈恋爱感觉对味了，心就恋爱了，感觉不对味，强迫也是合不来的。所以，感觉就是一切，感觉就是心情，心情就是心的好恶。我们内心的好恶取舍，几乎完全受到感觉来左右，所以我们简直可以说感觉就是你的心！

感觉其实是一股气的形态所造成的。情侣说有股暖流流过我的心窝！这股流动的气营造出一股恋爱的好感觉；或者说“他这话令我的心好寒！”这股气马上又让他的心降到了冰点。

这种气的微微起伏的运作形态，造成一个人内在的感受截然不同。这气的微微变化营造出感受，而感受影响着心的好恶，所以我的先师曾说：“心即是气，气即是心，无二无别！”真是没有一番彻底觉悟自身的人，说不出这样的话来啊！短短的一句话，给了我莫大的启发，您千万要细细研读才是啊！

人们的心情常被胸中一点点气的起伏所影响，所以心头





## 孟子《心气说》

的气有所起伏变化时，我们的心就开始分别好坏，就开始喜欢不喜欢，开始取舍……人类的贪爱与烦恼于是便在心头一方寸间上演！

想想看，每当你有很多烦闷心情在心头的时候，或是愤怒、忧郁的心情挂心头的时候，是不是胸中都充满着一股股的气血在作祟？然而，气血本无这些意义存在，气血只是自在地起伏而已，时而凝聚，时而消散，如此而已；它在身中的真相，也只不过是微量的一丁点感受而已，然而我们却对它产生很大的误解与迷惘！

所以，走出烦恼的唯一路径，便是要对胸中的气血重新加以认识，让胸中的气血恢复本无意义的畅然原貌，不使我们的好恶在气血上攀附助长，人们便得以从情绪中得到解脱、得到自在！从此之后，那清明的心不再为满腔气血而烦恼挂怀，这就是孟子所谓“不动心”的真意。

那么你会问：如何让这气血恢复本来自在的原貌呢？其实只要观察它、感知它，把加在气上的妄知妄见去除，把加在气上的声音影像也去除，最后就只剩下气血流动时微微的一丁点感觉而已，霎时烦恼的意义好像都不见了，你将体验到立即从气血中得到解脱的欢喜与自在！



例如郁卒、烦闷等心情，都是在某种气血上加上嗔厌的知见后而形成的，因此想要由这种心情中解脱出来，就得学习如何观察气血的“无相”。通过观察，把这嗔厌抵抗的心情从气血上拿掉，先把郁卒、烦闷的意义从气血上拿掉，让它回复到原本无意义的本貌来，才能品尝到解脱的真味。

如何能拿得掉气血上所攀附的相？就是“观察真相”而已！往内观察胸中当下真实的发生，真相中无郁卒，真相中无烦闷，真相可以解脱烦恼，见到气机自在起伏的真相，就见到畅然，就见到真性。

古圣先贤把这个观察心源而获致心性自在解脱的学问叫“内观<sup>1</sup>”。此学问的目的就是为了引导大家因照见本性而解脱无尽的烦恼挂碍。

一个失恋的人，每当胸中又泛起那个熟悉的感觉的时候，气血越大，思念的情绪也就越强，就会越渴望再见到那美丽的倩影，此刻若想起她早就移情别恋了，这时胸中立即又泛起另一股热血，而加深了你痛恨、愤怒的敌意！这种情绪常常令你烦恼不已。其实这一切的心情，都是气血在主演而已，少了那股气血，什么情绪也不存在。

.....  
1. 内观：反省内心。



## 孟子《心气说》

那么，一个人要如何气血升起的当下得到解脱呢？首先，必须要通过返观，觉察你的烦恼、你的思念原来是攀附在这股气血上的戏码而已，仔细地观察这个事实，再盯着微微起伏的气血仔细观察，看清它的微量，看清它的流畅，看清它的温度，看清它的一切真相。

把攀附在气血上的影像拿掉、把意义拿掉、把贪爱拿掉、把抵抗也拿掉……就只剩下那个气血应有的生灭起伏的感觉而已，其他什么也不存在。这是至清至真，这是纯净，这是一尘不染，这是本来无一物……若能观到这里，烦恼当下得到解脱！

要进入这个学问，每个人都得经历一段时间的观察。即观察心头一窍内的真相！基督教中说：“真相可以解脱烦恼！”能否返观自心的真相，它关系着人们是否能解脱烦恼。

怎么观察？举个例子，我们常在马路上看到一种超大荧光屏幕的广告，假设上面有一张很性感的图片，看起来让人体温上升，因此很吸引人……然而你所看到的图像并非真实，它只是一种假象，它是由一颗颗小灯泡里所投射出来的一小束的光线所集合而成的而已。如果把其他的部分遮掉，只留下一小颗灯泡来看它的真相，你就会发现它只是颜色不断变



化、一闪一闪的小灯泡而已，原来是这一小束的光线在欺骗众人的感情啊！

看到这个真相，身体的温度已经下降了！然而如果你再把那些遮掉的部分再掀开，你马上又被妄相所侵袭，你身体的温度又再次升高了！这就是真相与妄相的差别。

但可别误会，我要你拿着放大镜，去看看那些俊男美女，在显微镜下原来都只是碳水化合物所组成的而已！这不管用的，当显微镜拿开时，那个贪爱依然在你胸中呈现。问题不在外，而是在你的胸中！

一切的贪嗔迷惘都只在我们的胸中上演，所以与其观察外物的真相，为何不回过头来观察心头一方寸内的真相呢！

胸膛就像这荧光屏幕一样，我们常常被在胸中上演的气血迷得神魂颠倒，也很习惯地为这简单的气血起伏配上声音、画面，甚至意义，来令自己久久不能自己。所以说胸膛是一个迷魂阵一点也不为过！

我们把胸中的一丁点发生，当成天大的事来处理，把胸膛当成情绪的战场，当成是我的贪、我的嗔、我的烦恼、我



## 孟子《心气说》

的心情、我的一切！然而这并非事实，这只是一种未经思考与观察的误解！

如何走出胸中这个迷魂阵的误解呢？这可不是靠理论的说明就能达到的。你必须细细地观察！盯住它看，仔细地去体验这个迷魂阵的真实面貌，去看出它本来未攀附声音、影像、意义、贪嗔之前的原始真相，无尽的迷惘与烦恼立即获得解脱。

如果你现在很郁闷，那个难过在哪儿呢？仔细观察你胸口的一小撮，哦！原来是这儿有一种紧紧、沉沉、密密麻麻的感觉（也是气的一种形态）存在的缘故，它若隐若现，原来是它让你觉得不舒服！

此时你应当放松肩膀，盯住这一小撮的感觉，仔细地觉察和感知它的原味，它只是一丁点细细麻麻，它只是比平常多了一丁点的紧、一丁点的热而已。它很活跃，也很流畅，它实际上不代表什么难过，它其实很微弱、很自在，而你对它产生了一连串的误解！

也许你一直不喜欢这一丁点的感觉，因为它让你感觉到很痛苦，然而你仔细地观察，其实它只是一丁点的紧、一丁



点的热，它根本毫无威力，原来可以这么轻松地面对它！原来在动荡的气血中，可以如此的自在，如此的没有烦恼！

以上我所说的这段话，没有真正进入内观心源的人，是无法体验的。

为什么三教圣人都提倡内观？提倡观自在？提倡觉知？目的就是请你看清楚黄庭一窍内的真相！这么无尽的贪嗔痴爱是由什么组成的？喔！原来是黄庭一窍内一丁点气血的感觉在骗人呀！它只是单纯的一丁点起伏而已，非常单纯，哪来什么贪、嗔、痴、爱等意义的纠缠呢！

现在你终于了解，为什么我要大力提倡黄庭禅了吧。因为没有通过观察黄庭一窍内的真相，烦恼便不知在哪儿发生，解脱也无处可以入手了。常有学生说“我看不到”，或说“看不清楚”，这种情况只要专注地练习两三个星期，等到觉察感知力提升之后，马上就会有所改善的。

平日要怎么练习内观心头呢？一开始在培养觉察感知力的过程时，你可以任意盯住身体某个一小块范围，去觉察感知其内部的一丁点感受的变化。比如一个巴掌大的范围，或像一枚铜板大的范围，在手脚四肢来回观察，以培养觉察感知感受的能力。



## 孟子《心气说》

专注地观察这个区域内所有的感受，像是热热的、冷冷的、细细麻麻的，像脉搏的，酸酸的、痛痛的等，这些都是你要观察的目标。

观察它的一丁点感觉，它的活跃、变化、自在流畅、它的不含任何意义、它的本无烦恼（四肢中的感受本无烦恼，烦恼只在胸口内黄庭一窍的感受中发生）。

专注在一个小范围内培养觉察感知力，一段时间后你就会发现感觉敏锐了，最后再集中火力，专注地观察情绪的战场——胸膛。

每个人身体中时时刻刻都充满着感觉，只是感觉一上了胸膛，便已充满着情识，而人们只是不懂得怎么把胸膛气血上的情识去除下来而已！因为你已习惯胸中一有起伏，全都是情绪，全都是不能自己，对吧？其实要从正在胸中升起的情绪中解脱出来很简单，只要盯住心头一方寸的小范围来觉察感知它的实相就行了。

好比方才所说的屏幕上，正在播放一个很诱人的画面，人物在里面晃来晃去，当然你是很难不被迷惑的。但是如果你只盯着其中一小块灯泡看，看清这每一小块闪闪烁烁的真



相，所有的迷惑就都解决了！

内观的妙用在哪里？就在不能自己的当下。马上集中注意力，观察胸中所发生的改变的真相。若是你不能确定是否胸膛才是问题的关键，那么你可以一直换地方观察，在肢体上一小块、一小块地觉察感知，全身上下无论哪里都可以观察。

但最后你会发现，唯有你的胸腔才是所有烦恼的关键所在。这里是全身气机的感应中枢，它是全身充满感觉最多的地方，一切的情感都由这里发出。是这些在胸中不断来来去去的气血感觉，使你烦恼不已，使你欲清静而不得清静！三千年前的老子，把这个地方称为黄庭。

在情识烦恼来袭的时候，通常你会感到胸中有像拳头这么大一团卡在那儿，或在那儿起伏、激荡，你要马上收回外在的注意力，专注在胸中像拳头大小的范围仔细观察，去感觉看看。若觉得观不到那地方的感觉，可以用手指重压一下胸口，让感觉扩大，以便让你观察。

观察到胸口的感受后，把自己的胸膛想象成方才的屏幕，不要看整个屏幕，初学时要缩小范围，仔细去觉察感知那一





## 孟子《心气说》

小块、一小块的小感受，特别是胸口正中黄庭一方寸内的感受真相。不要习惯看整个屏幕，那样会被情绪所骗，要学习在乱阵之中抓住其中的一小点来观察，看清这一小点的实相，情识马上得以去除，所剩下的，就是那清明的觉察感知，那不分别、不取舍的不二本心了！

还记得那个义字吗？义就是要将不当存在的立即砍断，在贪最重的那个当下，通过返观，从心头起伏的气血上断然地把情识妄想卸除下来，让那不二的本心呈现出来，让那良心出头，那就是懂得在心上集义了！

不论是在生活上做什么卑微的事，或什么丰功伟业的事，随时都保持这样实相的觉察感知，不要被攀附在气上的那个卑微感所欺骗了，也不要被攀附在气上的那个高尚感给欺骗了，怀着实相的真知去行你的作为，这才叫做“谦于心”。是谦于那个不分别、不取舍、无贪无嗔的不二本心，而不要谦于那些惯有情识的心。

如果外在行着极有义理的作为，但在胸口的气血上却攀附着那个自以为善、自以为好、自以为丰功伟业的好恶情识，就是孟子所说“行有不谦于心，则馁矣”。外表虽然是道貌岸然，丰功伟业，但浩然之气还是衰败了！



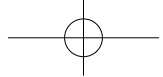
所以，孟子才会说“告子未尝知义，以其外之也”。告子他没有弄清楚修行的根本是在心内，却不断地往外在事貌功业上去努力。

“集义”就是当舍则舍，当留则留，是情识的都得舍去，是本性的都得留下。如果你不懂得分辨这个内外本末，就不知道什么当舍什么当取，到最后也就只有越来越迷糊而已。

世上有些事情是可以各有不同的。这幅画这样画也可以，那样画也可以，各有各的美。但是，有些永远不变的事情是只有一个答案的（例如本性即是）。一旦观念错误，对后世的影响是非常大的。这种情况就由不得你用各方说法不同这种说词搪塞过去了。

义的重点就是在取舍这两个字上，生活中与人相处上必须有这个义，起心动念上更要有这个义，才能养起这股浩然之气来，这个义是很重要的。

但这个义有内外之分，孟子批告子说“以其外之也”，告子只知外面的义，却失去了内里的根本。既然根本没了，外面的义还叫义吗？



## 孟子《心气说》

### ◎不动心的关键

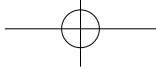
**经** 过以上的分析，我将孟子之所以写这篇文章所要表达的几个重点做了归类：

（一）我们的心深深地被气所影响。要净化你的心、要解脱你的烦恼，这与“养气”是大有关系的。

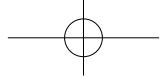
（二）而养浩然之气的诀窍在“集义”二字。

（三）集义在内不在外，集义是在心上起心动念间存养起来的，是集心上的一股浩然的感觉，不是外在作为可以巧饰的。

讲了这么多，其实就是为了让你更加确定这三个事实而已。接下来孟子的论述，更是最重点的部分了，因为它就是孟子道出“如何在心上集义”、“如何从内心中去除无尽烦恼挂碍”、“如何净化我的心灵”的真实功夫了。



读  
5  
0  
0  
字  
换  
一  
生  
平  
心  
静  
气



## 孟子《心气说》

# 七、“观自在”心法的诀窍



· 原文 ·

必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也。

经过以上的说明，再看到这段话，你可别忘了孟子这篇文章的重点是在内，还是在外。我相信你已清晰地记得，孟子这段“集义”的学问，其根是在内的。所以，我们不可再将这段话中的任何字，往身外去解释。这段话的每一个字指的都是“心内”事呀！

## 必有事焉

既然是这样，那么这个“事”字指的是心上的什么呢？它指的就是不断在心头上变化的一股气而已。这股气不断地在我们的胸中变化，造成我们的性情，造成我们的感觉，所以叫“有事”。

“必有事焉”是什么意思？心是全身最精密的传感器，它接受六根的感应，时时都在方寸之地起微量的变化，在你有生之年，这个自然的现象不可能有一分钟是停止的，就好



## 孟子《心气说》

像我们的心脏在有生之年不可能静止不动一样，方寸中的感受变化永远不停地升起，不可能停，这就是“必有事焉”。

生活也是事，人生有起有落、有得有失、有行有止，这些都是事；感觉也是事，有时冷、有时热、有时平静、有时动荡；起心动念也是事，心思有正有邪、有善有恶、有情绪、有感动，这些也是事；身中的阴阳造化也是事，阴阳有分有合、有消有长，有起有落，这些都也是事。总之，举凡会让你有感觉、有变化或有挂碍的，我们都可以称为“事”。

《中庸》说：“道也者，不可须臾离也；可离，非道也。”自身之道、自身的阴阳二气，是一刹那都不可能离得开的，它就在你日常生活中的每一分、每一秒间，不断地陪伴着你。就好像我们的呼吸一样，你绝不会说：“我现在很忙，先停十分钟，等会儿我再呼吸！”没有这回事的！

在任何时刻，不管你做事情也好，睡觉也好，都得呼吸。在动静间，在任何时刻，这些发生都会在你身中产生某些感受，不断地交替变化着。你永远都在经历各种或喜悦、或恼人、或平静的感受，身中气机生生灭灭的种种感受是不可能停止的，所以说“必有事焉”。



“必有事焉”是孟子告诉我们，真道非离事而外求的，真道不是等心里毫无念头、身中毫无变化、毫无感觉、外在无事一身轻时而求到的。一身之道是“必有事焉”的，是有思考的、有情绪的、有喜怒哀乐的、有消长、有生灭、有造化中求来的。

“集义”是在必有事焉里面集来的，是在任何境遇里面集来的，是时时地去集义，而不是等到某个清静的时机才去集义，也不是等待什么轰轰烈烈的事情发生才去集的。“集义”是在身内身外都有事焉的情况下，存养来的。

你看《易经》困卦的卦辞：“困：亨，贞，大人吉。”因为什么还会亨？困有没有事？当然有很多事，很多不如意的事！这么多不如意的事怎么还会亨、还会吉呢？只有一种人才能亨，才能吉，就是“大人”！

什么是大人？心量广大，见识开阔的人叫大人。这种人不论身外多少境遇，身内多少激荡，气血起伏多大，他都无挂于怀，任其自来自去，不攀附一点个人的贪、嗔、痴、爱，所以亨，所以吉。

有一种人不亨，小人的心比针眼的孔还小，一点小事就





## 孟子《心气说》

哀声叹气，一点感受就愁眉苦脸，怎么亨？当然亨不起来！大人宰相肚里能撑船，那些小事情哪能够阻碍得了他，到哪里都亨，受困得不得了，人家都还可以亨呢！

孟子说“有事”，不一定是困，但当然包含困的境遇。所有的境遇里面，都能够取舍自在，都能够时时地集义。就像《中庸》说：“素富贵，行乎富贵；素贫贱，行乎贫贱；素夷狄，行乎夷狄；素患难，行乎患难”。

富贵的时候，就行富贵的道。有人赈灾时捐两亿元，他行的什么道？行富贵的道；我贫贱行什么道？行贫贱的道。有钱的人出钱，我没钱总可以出力，这就是贫贱的道。

大多数的人都在行“妒忌”的道，别人捐两亿元你却说：“那还不够！”其实这在别人已经不简单了！如果一点祝福都不肯给人家，真是心眼比针孔还小。

贫贱可以行什么道？祝福人家的道啊！你有没有发现我们很少祝福别人，有这美德的人很少，因为舍不得啊！以前学生中有很多人拿着观察的“起心动念日表”给我看，什么念头我都看过，但我从没看过有人写“祝福”别人的，一个都没有！这种美德真是很少人发自内心拥有的。



看到一个帅哥送花给你的同事，有没有“我好祝福他们喔！愿他们世世恩爱”的声音在心里由衷地升起？没有这回事的！我们连不用花半毛钱的祝福都不愿意给。我们会说：“嚣张没有落魄的久，祝你们早日分手！”对不对？这种人不仅贫，而且心眼小，老是行“妒忌”的道。这怎么集义？

古人不是这样，贫贱的时候要行贫贱的道，虽然在贫贱的时候，不当有的念头依然断然舍掉，这个人就有了志气，就懂集义了。

患难时行患难的道，患难若只关系你一身的安危，那你就得行逃跑的道！患难若已关系到你的主人的安危，这时候你应当护持着你的主人去行逃跑的道！你说：“我是个顶天立地的英雄怎么可以逃？”那你便是不懂什么叫患难的道，有了无妄之灾还不逃吗？患难有患难的道，怕什么？

夷狄行夷狄的道，入境随俗，他们都刺青文鼻，你还穿西装入丛林吗？懂得因时制宜，这也是“必有事焉”。懂得内外的必有事焉，就是“道在日常生活中”了，在日常动静间能够抱道不离，就是懂得在心性中集义了。



## 孟子《心气说》

### 而勿正

“勿正”就是不要矫枉过正，而要顺乎本性的自然，不假任何人为的力量去造作经营一个我所喜欢的感受，就是勿正。佛家有一个名词叫“净相”，指的就是矫枉过正的执著。

每个修行人天天都在求一个正字，正了半天结果过正，这反而是一种更严重的病。所以孟子才要提醒我们“勿正”，就是顺乎本性的自然，不要矫枉过正的意思。

如随地吐痰这件事，有些人很有公德心，一辈子也不会乱吐一口痰，这实在是非常难得。但他看到别人吐痰时，会气得脸都红了、眼都斜了，恨不得给对方难看！没有容忍小过错的雅量，内心贪嗔好恶不断地涌现，还自以为很有正义，这种正是一种矫枉过正的正，本身也是不正的一种。所以，孟子说“勿正”。

还有一种人以为身中毫无感受升起时才是静，每当一有感受从身中自然起伏，便无法定下心神。他整天都在想办法，要把那些他认为不快的感受弄走，或静坐时一有念头升起，便想办法把脑子弄得空空洞洞的，但努力了几十年还是没有成功，这都是不懂什么是必有事焉，也都犯了勿正的训戒。



## 心勿忘

什么是“忘”？你有心，你思考、感觉、体会，但你却硬要把它弄得空空的，什么都不能有，才叫做“静”。这就是孟子所谓的“忘”。什么叫勿忘？本心里面灵敏的知觉，气血自在的起伏，随其自然的呈现，只要不攀附便是。

常有人说他在往内观察的时候，觉察不到任何感觉，这是骗人的。事实上，硬是叫你故意去忘，你也很难成功。内在的发生是必有事焉的，气血的起起伏伏随时都有，只是有没有攀附妄念而已，不是没有任何感觉，不是没有任何念头，任何一分一秒间都充满着虚灵不昧<sup>1</sup>的。

你如何知道你没有任何念头呢？当你去觉察感知自己没有感觉，有没有念头的时候，这个觉察感知本身就是一种念头、一种感觉了。所以说不能忘，也无法忘，发自本性的虚灵不昧，不要故意去忘。忘也忘不了，反而成为一种病！

人们身中的阴阳在造化的时候，必有一些生灭起伏等感受在身中发生，因此在你的胸中会有一些“心情”跟着升起，这是很自然的，你不要刻意去把它弄得很呆板、很呆滞，以为没有感觉，没有思考，这样叫做“静”！你不需要如此，

1. 虚灵不昧：本性在没有心念的束缚下，得以显现自由自在的本貌。



## 孟子《心气说》

如此便是“顽空”<sup>1</sup>，便是“忘”。

你可不要走错路，看经典上说要静、要空，结果自己坐在那里一直想静、想空。像我以前就是这样，想那个空，一直想，希望把头脑里弄得一片空白，弄得连一点点感觉都没有了，想的是一片黑黑的，但是黑黑的里面还是有一个“黑”存在！哪来的空？想想也没空，而且黑里面偶尔还会有一道道的闪电，不然就是浮出一闪一闪的影像，挺扰人的。很多人和我一样，初学定静一开始都走入这个死胡同，这就是“忘”的病。

想要学得真静，想要学得不动心，想要学得解脱所有的烦恼束缚，你必须要调整努力的方向。本性中的虚灵不灭是应该存在的，气血的自在起伏也是自然现象，清明的觉察感知、思考亦是本性所俱足，什么都空空的还叫什么智慧，叫什么正觉！灵敏的觉察感知让它存在，气血的起伏让它存在，本性中的功能有什么罪？让它存在，往内观照时，身中是清明而热闹的，这叫做“勿忘”。

- .....
1. 顽空：把“空”字误认为没有思想，没有情感，没有作为，以为如此枯木死灰就是修行的最高层次，致使修行变成对人类社会毫无助益，也让自己远离人性自然的毛病。



## 勿助长也

什么是“助”？凡可以促动心灵更深捆绑的因素都可以称为助。例如：当遇到一点点不如意的事，心头产生微微的化学变化，你就说“我好难过！好难过！”其实也没什么事，只是被开罚单而已，但却痛苦得翻来覆去，你越是在意，胸中的气血就越大，也就越痛苦，这就是“助”！其实也只是胸中的一丁点的感觉而已，但是你却把它夸张到“哇！好大、好严重！”，这些都是你自己加上的，是你助长出来的。

什么是“勿助”？假如你能对着胸中的那一丁点感觉，能够不加文字、不加声音、不加影像的话，只是看着那一点点的物理变化在生生灭灭，好比拿着显微镜在看那个荧光屏幕一样，只是一个一个闪烁的灯泡而已嘛！维持它的原貌，不需要忘，但也不要再用贪嗔的情识去助长它，就是这样，它没有丝毫威力，何必痛苦得翻来覆去呢！这就是所谓的勿助。

从情绪上来说，在已发的气血中加上情识，这时情绪的力量将大为提高，烦恼挂碍相形加深，这就是“助”。

如果从内在精化气、气化神的功夫方面来说，吐纳导引去推波助澜就是所谓的“助”。

刚初学静坐，会教你深深地吸几口气到丹田<sup>1</sup>，要你导引

1. 丹田：指人体腋下一寸半或三寸的地方。

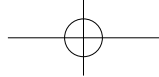


## 孟子《心气说》

一下、推一下，但那是一下子而已。如果你打坐两个小时都这样推呢？你试试看，起来保准会晕头转向，快要送医院了！这就是去造作本性的关系。

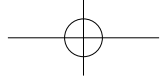
人的力量强不过天，你要将你身中的造化交给你来引导好，还是交给天好呢？交给天吧！你只要不对它干涉助长，一切顺其自然，那就交给天了。不要刻意把它弄得毫无感觉，或者是把一丁点感觉想得很大、很严重，或一直吐纳导引，这都叫做人意的造作，人意不得安稳，交给天，就自然安稳了。

孟子讲浩然之气，就是靠一个“勿助勿忘”的本性自在；《心经》中的第一句话也是“观自在”，真是英雄所见略同啊！



读  
5  
0  
0  
字  
换  
一  
生  
平  
心  
静  
气





## 孟子《心气说》

# 八、养气，顺其自然



### · 原文 ·

无若宋人然，宋人有闵<sup>1</sup>其苗之不长而揠<sup>2</sup>之者，芒芒然归，谓其人曰：“今日病矣！予助苗长矣！”其子趋而往视之，苗则槁矣！天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也。助之长者，揠苗者也；非徒无益，而又害之。

### 释义

有一个宋人，他看着田里的苗长得很慢，看得发愁：啊！这苗怎么还不长呢？后来他想到了一个自以为聪明的办法，就是到田里用手把苗拔高了三寸。

“病”在这里指的是过度操劳的意思。他拔得好累才回家，对他的家人说：“我今日好累哦！我好不容易把那个苗拔高了三寸呢！”

他的儿子当然很高兴，一夕之间长三寸，明天再拔三寸还得了，便很高兴地跑去看，结果苗都已经枯死掉了。天底下可以免除“揠苗助长”之害的人实在是很少的。

1. 闵：忧愁的样子。

2. 揠：用力拔高。



## 孟子《心气说》

### 天下之不助苗长者寡矣

**懂**得顺其自然是最好的，因为天性已经在本性中做了最好的安排了。但懂得这个道理的人很少，你会发现百分之八九十的人都走在揠苗助长的这条路上。他们打坐两个小时，一直在想办法要把气纳入丹田，一直压、一直灌，到最后头昏脑胀、脸色苍白，胸中一把火，然后过几天他便说：“唉呀！这不能修，修行真是苦啊！”

我们今天读《孟子》的这一篇，用意就是要告诉大家如何养浩然正气。养浩然正气所依靠的就是集义，集义不在外，你不要在大门上，这边贴个忠字，那边贴个义字，这样还是没有用的，即使贴一百个也没用。集义是在里面，里面怎么集？“配义与道”则浩然正气就慢慢长养了。

孟子又说“不慊于心，则馁矣”。这义是在心上的。我们的心要不二，心不二的时候，使我们的每一粒细胞里都藏着真气，那个气就自然地交合长养了！要让它自然地交合长养，自然地转动气轮，而不是靠你的人意<sup>1</sup>造作导引，这样反而会适得其反。

1. 人意：人的意识，情绪。



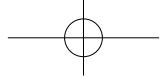
## 以为无益而舍之者，不耘苗者也

“以 为无益而舍之者，不耘苗者也。助之长者，揠苗者也；非徒无益，而又害之！以为无益而舍之者，不耘苗者也。助之长者，揠苗者也；非徒无益，而又害之。”

这是两种截然不同的人，先讲前一种人“以为无益而舍之者，不耘苗者也。”这种人以为这样做没有任何利益，所以既不耕耘，也不除草，他认为养浩然正气根本没有用，他以为无益而竟舍之！或者说：“种在那里那么久，都没有看到它长大，干脆不要种了，不要养了，不要集了，丢了算了。”

“你看，那个人已经修三年了，长得还是跟我一样，一点也没有仙风道骨的样子，这样看来修行还是没有什么用，不要修了！”或是说：“我已经修了三个月了，怎么毫无感觉？算了吧！”他以为无益就把它舍了。像这两种人都是“不耘苗者也”。所有不耘苗的人，都是因为不能看到立即的效益。而养气之所以很难有立即效益的原因，是因为养这个字。养是慢慢来的，并且是慢慢集起来的。

譬如你今天养育一个小孩，明天看、后天看，总是觉得他没有变化，但是如果你三年不看，忽然有一天看到他，你就会感叹地说：“唉呀，长这么大了！真是岁月催人老呀！”久不注意，你就会发觉其中的差别，但天天看就没感觉。所



## 孟子《心气说》

以，你在打坐练功的时候心里想着希望今天会有好大的进步，这就是不懂得什么叫养，不懂什么叫集。养与集都是要依照自然的速度，慢慢累积的。



助之长者，揠苗者也；非徒无益，而又害之

这样揠苗助长的人，他知道养气有莫大的益处，但却用了一个急躁的方法，一个违反自然的方法，这不仅没有益处，而且还会伤害到这棵苗。

所以，如果今天你一直吐纳导引、憋气强灌，有没有用？这是“助长”，是没有用的。要顺其自然，就是“气当顺则顺，气当乱则乱”！很多人说“气”这么乱，自然是要想办法把它抚平，怎么让它任其自乱呢？

气的紊乱如果是妄念而起，只要把妄念放下，气就自然会回归于顺了；但如果气的紊乱是由于个人体质或造化而起，即使毫无妄念，气还是照样乱成一团。

这个气又为什么会乱呢？所谓乱，指的是它运动的频率比较高，它的变化呈现不规则，但规不规则又岂是你能够判断的？

什么叫“乱”？你的妄念造作出来的就叫乱，但只要妄念一转，往内一观，乱自然静了。但若是体质或功夫所造成的造化使然，那么乱就让它乱吧！静静地看着这个乱在身中自在地发生，这个乱已经不叫乱了，它也叫静。

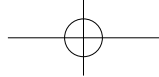


## 孟子《心气说》

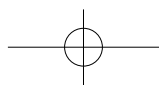
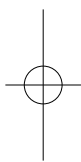
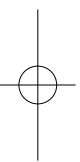
可是你却一直说它是乱，然后一直想把它抚平，吸气、吐气，每天打坐十分钟后你都做这件事，所以真的有很多人听不懂我讲的这句话：“乱就让它乱吧！”其实这才是真的静呢！

还记得前面有这样一段原文吗？“敢问夫子恶乎长？”孟子曰：“我知言，我善养我的浩然之气。”公孙丑问孟子：“师父您与告子的学问有什么差别？”孟子答：“我知言，并且我善养我的浩然之气。”那言外之意是什么？是在暗指告子不知言！孟子又说：“我善养我的浩然之气”。言外之意也是在说告子不懂得怎么养浩然之气。

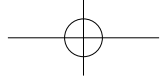
很奇怪的是，为什么孟子把言跟浩然之气这风马牛不相及的两回事，凑在一块儿讲呢？言就是代表说话，代表肢体语言，怎么会与浩然之气相提并论呢？这很值得研究。



读  
5  
0  
0  
字  
换  
一  
生  
平  
心  
静  
气







## 孟子《心气说》

# 九、自古圣贤一条心， 人性真理只一个



· 原文 ·

公孙丑曰：“何谓知言？”

孟子曰：“彼<sup>1</sup>辞知其所蔽；淫辞知其所陷；邪辞知其所离；遁辞知其所穷。生于其心，害于其事；发于其事，害于其政；圣人复起，必从吾言矣。”

这

段文章出现在《孟子公孙丑》（上章）中不动心的章节里。在这段文章之前，孟子先是提到“我知言，我善养吾浩然之气。”在解说了如何养浩然之气之后，接着再补充了这段知言的说明。为什么孟子谈浩然正气，要先提到“知言”这个主题呢？可见这个言字对于能否养得起浩然正气的关系非常重大，故而孟子要特别加以申论。

什么是真正的言呢？“言”者“心声”也。对自己内心所发出的声音，不论是好是坏，是正是邪，都了如指掌，叫做“知言”。知言就是了解自己当下的心是正是邪，进而有机会扫除心内的无明，走向光明正大纯洁无瑕的坦途。

有个很好的例子，可以凸显知言的重要性。美国曾经针

1. 彼：指偏颇，不公正。



## 孟子《心气说》

对八千多名中学生做了一项心理测验及调查。这些受访的学生中，百分之七十一的学生作过弊，百分之六十八的学生常打架，百分之三十五的学生在商店里偷过东西。而品德测验的结果，却有百分之九十六的孩子觉得他自己的品德良好！在这个活生生的真实例子里面，可以看到这些孩子对于自己内心时常发生的不净心思，简直可以说是毫无所知！如此一来这些孩子还有进步的空间吗？因此知言对于一个人的人格发展是非常重要的。

然而孟子所谓的知言，指的不止是观照出自己的心声与习性，也包括能体察出他人的心声与习性。《道德经》中说“知人者智，自知者明”。不能知自己的言，简直就是无明，岂能修得了自身；不能知别人的言，也就无法辨别是非曲直，岂有智慧可言。例如从一个人说的话、做的事，便可以知道谁好谁坏、谁忠谁奸，也可以知道谁在收买你、吹捧你，谁在贬损你，抵制你，谁是君子群而不党，谁是小人党而不群，谁是益者三友，谁是损者三友<sup>1</sup>……分辨得出这些是非曲直，凡事清楚明白，这才是智慧。佛家所说的智慧，便是孟子的知言效应。

1. 损者三友：详见后文“知言举例”之《论语》一节。



这个“言”字不仅代表心思，当然也包括语言、举止、行为在内。例如一个眼神也是言，当你说了一句话，惹得有一个怒眼瞪着你，这眼神也已经明确地表示出他不喜欢你的心声了！然而他的嘴巴却说：“没有啊！我哪有不喜欢你！”然而明眼人一看便知道他的内心根本不喜欢你！这个内心的想法透过他的眼神早就表露无遗了，任他嘴巴再怎么喜欢你，此刻已经变得毫无意义了。

所以从根本上来说，真正的言不是他在说什么话，也不在他的眼神、不在他的动作，真正的言只发生在一个人的“内心”！在他未说话、未动作之前，这个声音就已经先在他的内心回荡很久了。一切的言都是发自内心，心中的声音、感受、念头，才是真正的言！

公孙丑问孟子什么是知言？孟子用下面这段文章来解释。曰：“诐辞知其所蔽；淫辞知其所陷；邪辞知其所离；遁辞知其所穷。生于其心，害于其事，发于其事，害于其政；圣人复起，必从吾言矣。”这段话中最重要的是“生于其心”这四个字。由于这四个字的指引，我们便可以清楚地知道，所谓诐辞、淫辞、邪辞、遁辞等的“言”，指的不是一个人嘴巴所说的话或肢体做的事，而是指内心的声音。内心一有贪嗔好恶的刹那，才是“言”的所在！言是发自心上的，这一点要先确定方向，才不会使这段文章的解释有所偏差。



## 孟子《心气说》

### 波辞知其所蔽

**先** 解释什么是“辞”。辞有看不见的意思，也有语言、心声的意思。躲在内心深处那个看不见的真话，就叫做辞，这里的辞也就是知言的言，但言字比较容易被解读为狭义的语言，所以在这里改成辞字来凸显躲在内心的未尽之意。辞字还含有辞别、辞去的意思。意即不存在你的面前，但却存在背后的某处的意思。所以古人常用辞这个字来影射表面上看不到，却隐藏在你内心的那个声音。

波辞，就是执于一端之词，是偏颇的词，虽有部分道理，但整体来看却是个偏颇的说法。好比墨子所提倡的“兼爱”，即是一种似是而非的一种说法。墨子提倡要平均地去爱每个人，对任何人的爱就像爱自己的父母一样，完全没有差别。这说法听起来很对、很伟大，感动了很多，拉走了很多人的心，但实际上却无法真正把它落实在社会上，因为当你去落实的时候，却发现你也得把父母亲当成路人一般才是公平的，这是违逆人性的做法。就像这种带着偏见、不合实际的言辞就叫“波辞”。

而知其所蔽中的蔽字是蒙蔽、无明，灵台没有打扫干净的意思。一听到偏见的辞，我们就立即能察觉到他的无明与蒙蔽。当然这个其字可以指自己，也可以指他人。好比在我的内心里发出了一丝丝的偏见，我当下就要觉察感知到我依然存在着无明的蒙蔽。或是当我听到一个人怀有偏见的言词时，我也要能知道这个人的内心正受到无明的蒙蔽，这都叫波辞知其所蔽。



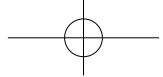
## 淫辞知其所陷

“淫”

是过多的意思，当然不当的男女情色也是淫，不过淫这个字倒不一定指男女情色而言。凡是超过本分的、浮华的、夸大不实的、放荡的言论都叫淫辞。例如那些政客在竞选时所开出来那些不切实际的“支票”，或是攻击对手时，故意用一些惊世骇俗的言论去夸大对手的小小错误，以便使对方陷于困境。当我们听到别人说着这些夸大的淫辞，或是发现自己的心中萌生出这样的淫辞时，就要能分辨发出淫辞的当下，便是一个人的内心仍然有所陷溺的当下，仍然有不净的心机的当下了。有了这个觉察感知的能力，便是“淫辞知其所陷”。

现在很多年轻人开玩笑的方式，都喜欢夸大自我、吹嘘自我、把自己说得很厉害，把别人说得都很差，这种言过其实的说法，都是古人所说的淫辞。或是有些好色的人，谈话时三言两语就会扯到男欢女爱的粗俗话题，没有一点正经的话题，这也是淫辞。还有一些修行人喜欢谈玄说奇，不实在地去洗心涤虑<sup>1</sup>，不去建立德行，不去克己复礼<sup>2</sup>，谈的都是神奇鬼怪的事情，神通法力的事情，这些尚玄好奇的话，都叫淫辞。

- 
1. 洗心涤虑：去除私心杂念，彻底悔改。
  2. 复礼：约束自己，使每件事都归于“礼”。



## 孟子《心气说》

淫辞虽然是从嘴里讲出来，但其根源仍是从内心所萌生出来的。当我们听到别人说着这些淫辞，或是在自己的内心觉察感知到这些淫辞时，就要知道此刻的别人或自己，内心依然陷溺于种种无明习气、种种贪欲中而难以自拔了。有了这样的觉察感知力，便叫淫辞知其所陷。



## 邪辞知其所离

**邪** 辞是不正当、违背正理、为达到某些目的而刻意误导、蛊惑人心的言论。好比“只要我喜欢有什么不可以”这样的广告词，或是“没有上酒家的男人都不是男人”，这样的话都叫邪辞！

真的只要有想做的事就没什么不可以做的吗？如果想去学游泳、学音乐这种正当的事，当然没什么不可以的，但如果想去侵犯一个人，或想去吸毒，也没什么不可以做的吗？讲这个话的人简直是不负责任。

真的只有上酒家的男人才是男人吗？像关公、岳飞、文天祥这样的正气男儿，也会跟他们一样上酒家才显得出自己的气魄吗？在君子的眼中，此话一出真是自己的人格都扫地了！然而这些似是而非的话，让正在脱序边缘的人听了很高兴，有了一个很好的借口可以为所欲为，还可以丝毫不觉得羞耻，这就是邪辞！

曾经有位大师在其著作中写道：“如果你未曾尝试过的事就没有资格批评，即使是吸毒也是一样，只是你自己做的事情要自己负责。”这种话让那些想要摆脱传统束缚的人听了既惊讶又感动，但真的可以去试试吸毒的滋味吗？吸了之后有几个人还有机会回头的呢？即使他想为自己的错误负





## 孟子《心气说》

责，问题是负得起这个责任吗？

吸毒只是个例子，其他还有太多可以伤害自己及伤害别人的事，还有太多会让家人后悔莫及的事，真的都可以去试试看吗？他们真的负得起这个责任吗？讲这种话的人真是为了赚得人心，为了哗众取宠，而完全不负责任！坦白说他根本就负不起这个责任，因为这种人即使离开人间，其遗祸仍可蔓延千年，这就是标准的邪辞！这种邪见远比诡辞、淫辞、遁辞还要可恶！

一听到类似的邪辞，就知道说话的人试图要让你叛离正当的道路了。当你觉察感知到自己心中产生这样的邪辞时，就要知道这样的心思将使你叛离正道甚远了。有了这样的觉察感知力，就是邪辞知其所离。

## 遁辞知其所穷

“遁辞”是闪躲逃避、吞吞吐吐、理由牵强，或在背后说是非的言辞。像是“我只是犯了每个男人都会犯的错”这样的话，就叫遁辞。自己犯了错承认就好了，还拉一大堆的男人下水帮他背书，试图以此脱罪，让人家觉得他很无辜。但明眼人一看便知他的理屈辞穷，不会因为这番牵强的理由就误认为他是对的。

社会上常有一种人，在背后说了一大堆别人的是是非非，但当别人要正面和他对质时，他却支吾其词，“是你误会我的意思了，其实我不是这个意思”，不敢承认自己的错误，只是不断地闪烁其辞，试图要来圆这个场。一看到这样的场面，虽然我们不和他计较，但我们知道他编造了是非，因此内心有所屈穷了。如果这种错误发生在自己的身上，更要立即觉察感知到自己内心的理屈，而大大地自省一番！

再举个古代的例子，孟子对齐宣王说：“假如您有一个臣，因为要去楚国远行，于是把妻儿委托给一个朋友照顾，等到他回来时，却发现他的朋友没有尽职，而是让他的妻儿挨饿又受冻，交到这种朋友应该怎么办呢？”齐宣王理直气壮地回答说：“这种无情义的朋友应该和他断交！”孟子又说：“如果你下面有一个负责管理监狱的官，但他却连自己的属下都管不好，那你应该怎么办呢？”齐宣王理直气壮地回答说：“免



## 孟子《心气说》

了他的职！”接着孟子说：“那么一个国君应该要负责治理国家，但他却没有把国家治理好，那应该怎么办呢？”齐宣王没有回答，眼神一下子看左、一下子看右，就把话题岔开了！

因为知道自己理屈，再也不能理直气壮了，又穷于找理由来应付，干脆顾左右而言他，这就是遁辞的表现。有时我们的内心也会这样，因为理穷，所以一直找理由掩饰，或是故意去忽略那个不净的心思。明理的人一旦发现自己有这种现象，就应该坦然地自省，才有机会走在正人君子的道路上，有了这样的觉察感知力，便叫遁辞知其所穷。

以上孟子所谈到的谰辞、淫辞、邪辞、遁辞，是举例子来代表大家一切的心声，一切的言，知言就是要让谰辞、淫辞、邪辞、遁辞都逃不掉你的法眼<sup>1</sup>的意思！觉察感知到别人的心声正不正叫知言，觉察感知自己的心声正不正更是知言。知己知彼百战百胜，内心若有不正的言，自己一定得先知道，坦然去面对，才有进步的可能。别人有不正的言，你也要看得出来，才不会被他人混淆了是非，才能够替社会伸张正义，才能去救治沦落的世界。

1. 法眼：敏锐、精深的眼力。



就像孟子与杨墨之徒辩，又与告子、高子辩，这都是因为孟子能看穿诸家所发的诡辞、淫辞、邪辞和遁辞，知道其心有所蒙蔽、有所陷溺、有所叛离，有所穷屈。因而不得不与之一辩，以救苍生之无知。所以作为君子的第一步，就是要先知言，知言才能正心，才能养气，才能救世。若不能知言，想要不动心，想要养浩然正气，想要救世，对所做的事情不明白对不对，恐怕会帮倒忙的。



## 孟子《心气说》

生于其心，害于其事；发于其事，害于其政。  
圣人复起，必从吾言矣

一个平常人的内心若存着不正的心念，这种存心必定会危害到他处理任何事务的公正。所以说“生于其心，害于其事。”既然处事有不正的作风，若是让他为政主宰国家的话，也必定会危害到治国的任何政策上。所以说“发于其事，害于其政。”

这句话的意思是说，任何显现在外的事，不论是一句话、一个表情、一件事的作为，甚至一个治国的政策，原先都是从一个人内心的言所散发出来的。当然能不能养得起浩然正气，也与这个存心息息相关！这也就是孟子为什么把养浩然之气和知言相提并论的原因。我相信即使再有圣人出现，也必认同孟子这番见解，因此“圣人复起，必从吾言矣。”

当然，内心存着不正的言，不仅能害于其事、害于其政，也能消亡一身的正气；但反过来说，内心若存着正当的言，不仅能益于其事、益于其政，也能长养一身的浩然正气。好比每当你凡事开阔地往大处、远处着眼时，胸中必常有一股浩然正气在；而凡事狭隘地往小处、短处看时，胸中必有股狭隘阴私的欲望在。

所以“正见”必有正气满腔的感受在茁壮，而阴气则日渐消亡；“邪见”必有阴私满腔的感受在茁壮，而正气日渐



消亡。坚持胸中的正见，也就是护持了正气，放弃了胸中的正见，也等于是放弃了正气。因此知道自己内心的言正不正，才能养出一股浩然之气。“知言”与“气”原不可分，只是大家缺少观察，所以不明它们的关系而已。

而内心要存着什么样的言、什么样的存心，才有助于养出一身的浩然正气呢？才能有益于身心性灵的健康呢？偶尔在网络上看到一篇流传的文章，借来分享给各位参考：

传统固有的人生训诲，强调好心有好报，但这样的教诲，在科学昌明的今日社会，难道只能有一种道德教条，无法以科学方法来证实吗？直到读到美国著名精神科医师戴维·霍金斯的著作《Power vs. Force》，才让我大开眼界，知道善恶报应还真有其科学根据呢！

原来情绪是有频率的，物理学家已经证明世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的，这些粒子有着不同的振动频率。我们的人身也是如此。戴维·霍金斯经过20年长期的临床试验，其随机选择的测试对象横跨美国、加拿大、墨西哥、南美、北欧等地，包括各种不同种族、文化、行业、年龄的区别，累积了几千人次和几百万项数据，他把人的情绪映像到1~1000（100 Hz~1000000 Hz）的范围。他发现任何导致



## 孟子《心气说》

人的振动频率低于 200(20,000Hz) 的状态会削弱身体，而从 200 到 1000 的频率则使身体增强。霍金斯发现，诚实、同情和理解的意念，改变身体中粒子的振动频率，进而改善身心健康。邪念会导致最低的频率，当你想着下流的邪念，你就在削弱自己的健康。经过精密的统计分析之后，结果让人大开眼界，兹摘录其主要项目如下：

- |                |                   |              |
|----------------|-------------------|--------------|
| 1. 羞愧耻辱：20     | 2. 恶念谴责：30        | 3. 冷漠绝望：50   |
| 4. 忧伤懊悔：75     | 5. 恐惧焦虑：100       | 6. 渴求欲望：125  |
| 7. 愤怒怨恨：150    | 8. 骄傲轻蔑：175       | 9. 勇气肯定：200  |
| 10. 信赖：250（中性） | 11. 温和希望乐观：310    | 12. 宽恕原谅：350 |
| 13. 理性谅解：400   | 14. 关爱尊敬：500      | 15. 安详平静：540 |
| 16. 喜悦快乐：600   | 17. 开悟正觉：700~1000 |              |

这么说来，古人强调做人要宽恕、要有爱心、要尊敬他人……都是有很深切的道理的。了解了这个道理之后，就尽量让我们有更开阔的存心，时时保持在 250 以上，才能有益于自己的身心。并请您在各种烦恼来袭时，在黄庭里面天天保持平安与喜悦的心境才是！

谈到观照，《金刚经》叫我们要观照自身的实相，叫我们单纯地体验身中的感受。然而接近“实相”只是第一个过程，

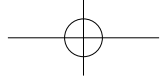


有了实相就像一块地基被打扫干净了，但上面还没有看到任何有益的建设，这并非最后的目的，接下来是要建设起什么有益的东西来，才能使这净土发出光芒。而那个能让佛性发光的东西就叫志！向上的心念叫做志。接近实相后若没有向上的志来护持，这个实相很快地又会退转到贪嗔分别的习气中了，这块好不容易才打扫干净的地基，马上又要被人倒很多垃圾在上面了。

因此想要有“不退转”的心，所靠的就是向上的志，这些能长养浩然正气的志，包括宽阔慈悲的仁，忍辱负重的义，依序而行的礼，辨明是非的智，踏实无华的信。这些存心都能使胸中产生一股浩然的正气，滋养着我们的法身。能时时存着这样的心，才是真正的知言，也才是真正在长养自己的浩然正气，真正的对身心性灵都有益处。

现在的人喜欢走遍千山万水去找寻旺盛的气场，或有灵气的地方，然后在气场上猛吸气！这种外求的人丝毫不知道存心的重要，不知道世上最有灵气的地方就在你的内心，不知道浩然之气源自纯正的志，不知道浩然之气只能从自己的内心里长出来，而不是从外面吸来的。他们这种外求的修法，在《金刚经》《心经》里看不到，在《大学》《中庸》里也看不到，在《道德经》《清静经》里也看不到，各教圣人都





## 孟子《心气说》

不提倡，为什么还能迷惑一大群人呢？这都是未读圣贤经典，堕入了尚玄好奇的陷阱，所以才会“生于其心，害于其事”呀！



## “知言”举例

《道德经》中说：“知人者智，自知者明。”

因此，知言不仅是知自己的言，也是知别人的言，知己知彼才是全方位的知言。下面就让我举几段经典或历史中的例子，以及学员的分享案例，以便帮助各位更深切地了解知言的范围及其重要。

子曰：“益者三友，损者三友：友直、友谅、友多闻，益矣。  
友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”

——《论语》

“直”是正直、果决，敢为了正理而得罪人。“谅”是开阔、诚实、没有虚伪。“多闻”是常谦卑地向人学习，或知道很多有用的知识。当你身旁有这样的朋友时，你能看得出来他们的可贵吗？你的内心懂得珍惜这样的朋友吗？或是你内心认为他们太正直太老实了，反而不敢跟他们在一起，以免常常被指正？或是因为他们知道的比你多，反而使你嫉妒不已呢？这些存在别人的“言”及自己内心的“言”，你看得清楚明白吗？

“便”本来是给人方便，但若用到不好的地方，好比一



## 孟子《心气说》

个人这样也可以、那样也可以、差一点点无所谓啦、不要太计较啦、喝一点酒没关系啦、上一次夜店又不是干什么坏事……一切都太方便了，“便”到最后连该守的原则都不要了，这就是便辟的人了。

便辟就是极会应酬，极会迎合人情，极会勾起你的赞同，会让你对他的好意非常感念，这叫做便辟。便辟并不是指这个人很奸诈、很邪恶。奸诈邪恶的人怎能吸引你的认同与感念呢？奸诈邪恶的人你又怎会与他为友，对他死心踏地呢？他必定能给你很聪明、很通权达变的感觉、很温暖、体贴、幽默、细心的感觉！因此你才会将他视为知己朋友，并对他所说的歪理全盘接受。

一个人为什么要逢迎人？会逢迎的人大都怀着想要经营自己的小圈子的目的。一个君子的特质是“群而不党”的，而小人的特质是急着经营自己的私党的。便辟的人他会处处逢迎你，给你好处，给你关心，以便拉住你的心，经营属于自己一小党的圈子，好像这样才能显示出自己的力量，或是有了自己的势力才能与谁抗衡，或是想在一方有高高在上的地位，或是想让人家看到我有才华等。面对这种便辟者逢迎、同理的慢慢收买，你还有能力看清彼此在那个当下，内心的心声究竟是正还是邪吗？你还有能力“邪辞知其所离”吗？还是也跟着变成一个小圈子的心态，彼此收买来收买去呢？



“善柔”到底是损友还是益友？一个人有和善、热切、轻声细语的德貌，既善且柔怎么会被孔子归类在损友的一方呢？这是因为他善于经营表面那副和善、热切、轻柔细语的德貌。但不论你做的事是对是错，他永远只是善柔地认同你，永远不得罪你，他能让你很暖心，让你为他的贴心很感动，在你空虚的时候他会打电话安慰你，在你失意的时候他会逗你开心。

听到这里你会疑惑，难道这样有什么不好吗？这是因为一个以善柔的样子为德的人，通常会缺乏敢对你的错误正色直言的义气与魄力，这种人只会讲一些好听的话来迎合你，无法让你进德修业，也无法引导你去做一些有义气、有志节、远离欲望的事情。那么交这样的朋友有什么益处呢？

一个好于经营表面善柔德貌的人，处处提着最灿烂的笑容，最温柔的举止，最后就变得有点矫情，有点公式化，甚至不知不觉落入虚情假意。这种以善柔为德的人在道场里最常见，一谈到修行，大家第一个学的就是和善、温柔、轻声细语、灿烂的笑容等德貌，但何时要收起这些德貌的应对机宜却没学到，最后只剩下一个附和污世的善柔样，这是非常可惜的。



## 孟子《心气说》

一个君子与人应对进退，不外是禀持诚恳、祥和、友善、从容的态度而已，不必热切到一直提着灿烂笑容，或一直轻声细语的地步。而且人与人的交往，有时为了维护正义，偶尔也会有必须要用刚毅严正的态度来应对的时刻，若不能明了这种进退权变之理，那么一味的善柔，不仅有虚情假意的隐忧，也会有违背正义的时候，因此孔子把它归类在损友的一类。

说实在，面对“善柔”的人，你高兴都来不及，你还有能力看清彼此在那个当下，内心的“言”究竟是正还是邪吗？还有能力看得出自己在面对这种朋友时，内心的“言”是怎样被收买了吗？这种人肯定会让你觉得他是个大好人，但却对你没有任何好处，所以孔子把他放在损友的一类！

“佞”是巧言善辩的能力。“便佞”的人总是歪理一堆，随便附和污世，即使你做错了事，他也有一堆歪理能让你觉得没什么错，甚至让你觉得理由正当，让你安心地停留在一条错误的道路上。这种人会让你觉得“深得我心”，但就是对你的进德修业毫无帮助。

其实以上不论便辟也好、善柔也好、便佞也好，都是很会运用同理心去逢迎的人，只是表现出来的重点不同，因此



给他不同的名称而已。本来同理、认同是好事，但由于心术不正，喜欢围小圈子，短期内看起来皆大欢喜，但长期看来没有一个对德行有所帮助，这便成为虚伪的德行了，因此孔子称他为损友。

环顾你身旁的朋友，一定有几个这种损友，大多是小圈子领袖的那种人。他们所提倡的都是一些同乎流俗，合乎污世的小善小德，但就是内心缺少一份光明正大、大公无私、及放诸四海皆准的正义，因此无法与古圣先贤的正道相吻合。这种人在百分之九十的善里面，藏着百分之十的恶，他虽能使你欢心，但会耽误了你的青春，对这种人你不能没有分辨的能力。

孔子这一节损友益友的说法，是希望我们在选择朋友之前，要先有能力分辨出哪些人的言（存心）是正的，哪些人的言是邪的，再来决定是否交往。若是不能分辨朋友是正是邪，就急着把心都掏出来给他，不是很危险吗？然而要分辨正邪并没有这么简单，好比我问你：“在你从小到大所认识的朋友之中（把你自己也放进去），哪些是友直、友谅、友多闻的呢？哪些是友便辟、友善柔、友便佞的呢？”请你把亲朋的名单都列出来，然后一一来勾选，你能判断得出来哪些是损友，哪些是益友吗？



## 孟子《心气说》

能够分辨出朋友的品格损益，这是“知言”的表现。如果你分辨不出来，就表示你根本不知道现在与你在一起的朋友，到底是好是坏？既然好坏都分不清，那要怎么远离小人亲近君子呢？要怎么选贤与能呢？而反过来说，你對自己内心的言又知道多少呢？你能分辨得出自己内心的正见与邪见吗？你自认为你是别人的益友还是损友呢？若是不能分辨自己的正邪，又怎么能养得出一身的浩然之气呢？所以有没有知言的能力是件非常重要的事呀！

孔丘摄鲁相，七日而诛少正卯。门人进问曰：“夫少正卯，鲁之闻人也。夫子为政而先诛得无失乎？”孔子曰：“居！吾语汝其故。人有恶者五，而窃盗奸私不与焉。一曰心达而险，二曰行僻而坚，三曰言伪而辩，四曰强记而博，五曰顺非而泽。此五者有一于人，则不免君子之诛。而少正卯兼有之，故居处足以聚徒成群，言谈足以饰邪营众，强记足以反是独立。此小人雄桀也，不可不诛也。是以汤诛尹谐，文王诛潘正，太公诛华士，管仲诛付里乙，子产诛邓析、史付。此六子者，异世而同心，不可不诛也。”

——尹文子



## 释义

孔子任鲁国宰相时，才上任第七天就杀了非常博学且辩才无碍的佞臣少正卯。门生就问孔子说：“少正卯是鲁国人尽皆知的达人，夫子您才上任七天就杀了一个大儒，这样做难道没有过失吗？”孔子说你坐下，我来告诉你原因。人类的大恶有五件事，而偷东西及奸私这种小恶都还比不上这五件恶事。

第一件大恶是“心达而险”（聪明过人，但为了达到目的，存心却非常阴险。好比一个政客为了吸收选票，不仅提倡大量减税，还说要大量发放各种津贴，这种政见让人民听起来当然很高兴，不但能达到打击执政者的目的，更能吸收到大量的选票，但试问钱要从哪里来？最后岂不是要举国背债、遗祸子孙吗？这么聪明的人岂会不懂这个简单的道理，但为了赢得选票却用了如此混淆是非的手段，这就叫心达而险）。

第二件大恶是“行僻而坚”（行为偏邪却又意志坚强乐此不疲，以此来凸显自己的长才）。

第三件大恶是“言伪而辩”（善于将颠倒是非的言论伪装得很善良、很讨好，但实际上却是妖言惑众，遗祸人类）。

第四件大恶是“强记而博”（有过人的记忆力，说起话来引经据典恢宏大论，足以使人对他那似是而非的谬论崇拜得五





## 孟子《心气说》

体投地)。

第五件大恶是“顺非而泽”(看到一个人明白的错误，非但不制止导正，还把他的错误说成对的，到处施恩惠收买人心)。

在古代，一个人只要犯了这五件恶事的其中一件，就能颠倒是非惑乱世人，因此难免被有见识的君子所诛。而少正卯一个人同时集这五大恶于一身，更有惑乱世人的本领，当他和民众在一起时就足以吸引一大群人的崇拜；他随便讲个谬论就足以颠倒是非惑乱世人；他的博学强记引经据典，足以辩倒所有的正理独领一方的群众。这实在是小人里面的梟雄，此人不诛必有更多的人受其蛊惑，早晚要发生死伤惨重的大乱子，为了大家长远的安宁着想，不能不将这种人及早扫除掉。

因此，即使是古代最为慈悲的圣贤治世，也难免要诛杀一些足以颠倒是非的恶人。好比英明的商汤不得不诛杀尹谐，文王如此慈悲也不得不诛杀潘正，姜太公如此忠义也不得不诛杀华士，管仲如此大量也不得不诛杀付里乙，郑子产如此贤能也不得不诛杀邓析、史付等人。对于惑乱世人的梟雄，如果不用这样的手段，世界怎能得到安宁呢！

以上这段文字说明了孔子为什么诛杀少正卯的原因，有人批评说杀人是残忍的，当然，对于一位无辜的人动不动就



用诛杀的手段，那是残忍且狭隘的。但若是对于一个恶贯满盈、死有余辜的人来说，处他重刑反而是救了无数生民的必要手段。希特勒有着一等的口才及非常有魅力的领袖气质，他一个人站在台上就能辩倒所有的正理，用歪理独立于一方，吸引无数人的崇拜。有远见的人若不设法让他早日离开人群，不知道还要牺牲多少人的生命！因此面对这种情况，任何慈悲为怀的有为明君，都会设法诛杀这个枭雄，以救生民于荼炭。这时的“杀”对于被解救的无数大众而言，反而是慈悲而不是残忍了！

因此不要看到历史上孔子曾杀了少正卯，就起了批评的知见，因为功过的重点在于杀了一个枭雄之后，无形中解救了多少可能被邪见蛊惑的大众，或是消弭了多少可能发生的动乱。虽然如此，但杀人总不能乱杀的，好比现在国家的法律要处一个人死刑一样，那是非常慎重的事，古圣哲是那么的慈悲为怀，要处死一个人，当然是迫不得已，才会做出这种选择的。

我之所以谈这些，并不是要为孔子辩护，因为我们不在当时，不能真正了解当时有没有必要如此，不论赞成或不赞成，我认为都是不切实际的做法。我所要表达的是若没有知言的能力，随便跟着一个枭雄起舞，世界不是不得安宁了吗？



## 孟子《心气说》

或是在未认清事实之前随兴杀一个人，岂不是要成为屠夫了吗？或是局势已经要乱了，还不能掌握时机拿出为民除害的勇气，那不是也太懦弱、太没有智慧了吗？

说到这里你立即要问，那我怎么知道我的判断到底对不对呢？那个人看起来很好呀！很关心我呀！很幽默又有才干呀！长得又帅又老实呀！各位，这种说法哪还能够知言呀！你以为小人都长得尖嘴猴腮吗？讲话都尖酸刻薄吗？这种人只能当最下等的小人，哪能当得起邪恶的梟雄呀！那些遗祸子孙的梟雄，全身上下所散发的（言），哪一项不是看起来善柔、忠厚、清秀、正直、气宇轩昂的呢？哪一个不是像尹文子所说的“探人之心，度人之欲<sup>1</sup>，顺人之嗜<sup>2</sup>好而不敢逆，纳人于邪恶而求其利”的呢？

“知言”重不重要呢？辨明他人及自己胸中的诡辞、淫辞、邪辞、遁辞重不重要呢？非常重要呀！然而知道别人的心术正不正，前提是要先能知道自己的心术正不正，不能看透自己胸中的存心，又怎能看得透别人胸中的存心正不正呢？因此知言是以观照自己的存心为本的！

我们常把责任推给别人，我们听到这边有个说法让你感

1. 欲：用自己的想法去推测别人的心思。

2. 嗜：多指不良的喜好。



动、那边有个说法让你感动；这边有个表情让你同情、那边有个表情让你同情，但我们没有智慧理出一个头绪来，我们不知道他到底可不可行，他的内在真正的“言”到底是什么？而我此刻内心的“言”又是什么？到底是我被欲望收买了所以高兴，还是我被骗得感觉很尊荣所以很高兴，还是我因听闻了真理而感到高兴？

“知言”就是在一席话之中，你得看清楚你的心思，并且也看清楚说话者的心思，对不对你都已经了然于胸，那个人有没有甜言蜜语在收买你，你也很清楚。而此时你不准备再被收买，你不准备再顺非而泽，也不准备再与群小共舞，你准备做一个堂堂正正的君子，你准备做出该有的抉择，去支持最具长远正见的人，这才是知言的用意。

一个不能知言的人，永远都能惹出很多莫须有的冲突，好比公司里有一个人被升职了，大家都在恭喜他，然后就会有一些好事者私下去跟另一个没有被升职的同事说：“同样来上班这么久，为什么你没有被委任呢？老板怎么这么偏心？为什么升职的不是你呢？”同事讲得义愤填膺。这个没有被升职的人本来没事，这时他不但无法察觉这个好事者内心真正的“言”，也无法觉察感知自己内心已经被收买，已经升起了无明，于是也跟着义愤填膺，而惹出无数莫须有的冲



## 孟子《心气说》

突与敌对！

反正老板只能提拔一个人嘛，而大家讲得这样的义愤填膺，内在真正的言是什么？有的想借时挑拨是非，有的想收买人心，有的想借机报复！各位，如果你往自己的内心深处去看看那真正的声音，你会不敢看，因为太污秽了！别让那些污秽的言存在你的心中，是非自然就没了，这就是“知言”！如果少正卯能知言，能看清自己内心的五恶，也就不会被孔子诛了。

齐桓公戏曰：“寡人尝鸟兽虫鱼之味，所不知者人味何如耳！”  
(桓公的幸臣易牙听了这话之后，就去煮了自己的小孩给桓公吃)……桓公食之尽，问易牙曰：“此何肉而美至此！”易牙跪曰：“臣之长子三岁矣，臣闻“忠君者不有其家”，君未尝人味，臣杀子以适君之口！”

——《东周列国志》第十七回

### 释义

有一天，齐桓公对他的厨师易牙说“我曾尝过你煮的山珍



海味，就是不知道人肉的味道如何！”易牙听完之后就把自己三岁的孩子煮了献给齐桓公吃，齐桓公吃完后问易牙说：“到底是什么肉竟然如此的美味？”易牙马上跪在地上说：“我的儿子刚满三岁，我听古人说忠于国君的人不能惦记着自己的家人，我的国君没吃过人肉的味道，所以我杀了儿子来满足您的口味！”

如此稚嫩可爱的赤子，易牙只是为了逢迎国君的口欲，竟舍得动手剖开亲生小孩的肚子，将它剁成万段，如此残忍的存心，到底是为了“忠”？还是为了迎合国君以便谋得分外之求？我想这是显而易见的！但在那样的情况下齐桓公却一点也看不出来这是佞臣在拍马屁，还以为易牙是个大忠臣！这是为什么呢？因为这残忍、逢迎、分外之求的心思（言）之外，却包裹着“忠心耿耿”的糖衣！这种掩藏的心思太可怕了，连易牙本人可能也没看出自己的心思来，因此当他用利刃刺入赤子的胸膛时，会变得“义无反顾”！

而齐桓公知道易牙煮了自己的稚子，齐桓公当下认为易牙是在为他尽忠呢？还是看得出易牙只是为了迎合国君而杀了自己的小孩呢？后来易牙因为深得齐桓公的心，从厨师升为大将军掌了兵权，最后败坏了国家。可见齐桓公有没有“知言”的能力？没有！易牙有没有“知言”的能力？也没有！主宰军国大事的人既然没有分辨是非的能力，最后国家就剩



## 孟子《心气说》

下一个“乱”字而已了！这就是“生于其心，害于其事，发于其事，害于其政！”

### 学员的知言心得：“看清我的贪嗔挂碍”

曾经我很恨那个伤害我的人，为什么我付出了那么多，居然会得到如此的结果？时常觉得自己被忽略，被轻视，被背叛，被伤害，真的是被那波动的情绪逼到悬崖边了。以前，自己总是把自己变成一个受害者的角色，只能躲在一边偷偷地哭。因为我把内心的一丁点气血的翻滚定义为：伤心、难过、心疼……。其实对方也不是一个坏人，每每看到这样泪眼婆娑的我，也好像无比内疚和痛心，可是，事情依然继续发生，没有任何改变。我看到我内在的那份不甘心，总是打着爱的招牌去要挟别人，自己还觉得：“看，我已经做到这样了，你还想怎样？”似乎想让对方内疚的心来达到我的目的。正如讲师所说的：“用一份最谦恭的态度表达最大的傲慢”与此意境有几分相似。

但安静下来想想，其实我想要的到底是什么？原来是内心的一份肯定，一份爱！然而一直以来，我却没有好好地去面对自己内心的阴暗面，没有去看看内心的“言”是什么，



一直把矛头指向外面，不愿意去面对自己内心气血翻滚背后的真相。

学习黄庭禅已经有一小段时间了，每天坚持打坐和阅读讲师的著作，对我自身的转变真的很大，已经可以在某些状况下听之以气，出入自如。但这个时候，我内心的那个小我又开始冒出一个“言”来：“我现在有黄庭禅了，我可以和你一较高低了！”而且我看到了我内心的小我还在发出这样的“言”：“或许还有希望，再挽回，再赢回来！不甘心输！”看，这就是我的贪嗔！甚至，我还会扮演一个救世主的角色，告诉对方说：“你身上多的是不堪入耳的阴暗面，只是你自己不知道！”想要以此来证明自己的价值。

其实我内心有一份感恩，若不是有过这样的痛楚，我走不上修行的道路。也许，他的出现是为了引领我走上修行的道路。原来受苦的意义竟在此。此刻我心里又发出一个“言”：“那我呢？是不是也能帮助你？是不是也能拉你一把？”于是，我真的就很发心地给了对方一些很真诚的建议，我也真心希望看到对方好，可是在这个看似很慈悲心的背后，我看到了自己的小我又发出了一个“言”说：“也许，正因为修行，我又能再次吸引到你，证明我是值得被爱的！”当我看到这个念头的时候，我内心充满了恐惧！看到了自己怎么就





## 孟子《心气说》

不能真正地放下呢？甚至还打着希望“渡”别人的高尚念头，给自己一个可以再度放纵的理由，为自己的行为找借口！我发现我的内心一再地偏离了主轴。

记得在一个活动中：每个人手里都捧着一碗满满的水，小心翼翼地往前走，生怕滴下任何一滴水。一直以来，我都未能很深入地理解讲师的意思，到现在我才意识到，那满满的水就在影射自己内心的各种贪嗔挂碍、各种心声、各种业习、各种的“言”。我们的每一步都必须走得非常小心，必须时时刻刻看清自己内心的“言”，不要被内心的“言”所骗了，只有把自己的心渡好了，才有力量去帮助更多的人。

尤其在这份感情上，虽然带给了我很多的伤痛，但伤痛背后却是一份莫大的礼物，正等着我去拆开那丑陋的包装。而今，我已经可以静下心来，带着勇气和觉察感知去看待这份我人生中的大礼，带着感恩的心，接受上天赐予我礼物中觉察感知的领悟，带着感恩的心继续往前走。

一个黄庭禅的学员

评论：看完这一篇的心得分享，我们可以知道这位学员



把自己内心一层层包裹得非常精美的“言”，看得非常的清楚了，真是可喜可贺！然而这只是一个好的开始，至于知言之后能不能透过观照气机实相，进而从贪嗔好恶的捆绑中走出来，则又是下一个层次更深的功课了！学者不能以为能清晰看到内心一层层的“言”，就以为是学问的最终成就而满足于现况了！

### 自身的例子

为了寻找解脱之路，在我三十几岁时，我跪在地上向老天发愿，要开始归类各教经典，希望老天开我智慧，好让我能为大家做出最正确的服务与贡献。当我专心致志地归类两三年后，经义就慢慢贯通起来了，每天都有好多突破，并且每当上台讲课时，灵感总是泉涌而出，源源不绝，总是能讲出一些我想都没想过的绝妙道理来。一开始我手舞足蹈，感恩得不得了，感谢这些古圣先贤留下这么好的智能给后世的人，感恩老天开我智能，让我这么卑微的人也能左右逢源、触类旁通，这样的法喜与感恩充满了一整年。

然而有一天当我专心地归类着《论语》时，内心却突然升起了一句话：“孔子也没什么嘛！他说的我都懂，有些话我说得比他还好呢！”又有一天我专心地归类着《金刚经》，



## 孟子《心气说》

内心又突然冒出来一句话：“如来佛也不过如此嘛！尽说这些重复的话，要我来说的话，应该比他精采一些吧！”这些声音刚冒出来的前一两秒钟，我着实感到内心那份洋洋得意的心思，一察觉到这个不净的心思，我立即停下书本，心里想着：“刚刚那心声是我所发出来的吗？怎么那么扎实地从我内心中跑出来呢？我根本不是这种狂妄的人呀！一直以来我的内心对这些圣贤是如此的敬重感激，刚刚怎么发出如此狂妄不敬的声音呢？”

我停了一会儿，心里想：“就当它是老天来试验我的心吧！就当它是冤愆来扰乱我的心吧！或是当作是自己内心的习性还未纯净吧！”看看我还有没有能力，在如此不净的习气下，还有向上提升的能力！于是我反观心头气机的本来清静，继续恭敬戒慎地归类着经典。之后这些声音又陆续地出现，我清楚明白地看着它又出现了，就像连环踢一样，我看到它一次次地想让我颠倒，而我总是清楚明白地对它一笑置之，踏着这么狂妄的声音往上再提升一步，未曾让它对我有任何一点点的影响。

有了这个经验之后，我便可以理解，为什么大多数的人求学问，总是在读了一点文章而有点收获之后，会立即表现得什么都懂，好像天上地下无所不知似的！唉！世上有谁不



是被自己内心的习性与邪见所击垮的呢？有谁还能看得出自己的内心对自己的欺骗，而从中得到提升呢？还有谁能在累世冤愆窜入你的心窝时，还有自觉的能力呢？当此之时，这是古圣先贤往上提升所必经的路程，也正是无数大家向下沉沦的路程！这就是为什么“知言”这个学问如此重要的原因！因为如果你不能分辨出发自你内心的言是正是邪？是真是伪？是自己生出来的还是冤愆所搬弄出来的？如果你没有能力与自己内心的不净心思切割，那也只有跟着它翩然起舞的份了。

感谢孟子在“不动心”的章节中，又提到了“知言”与“养浩然之气”的关系，这真是道破了千古以来所未破的真机！希望有志往心、性、命这个主轴前进的学者，都能躬行实践，彻底地认识内心的邪见，而后与心内所有的邪见告别，踏着它往上提升，莫让这“知言”的绝学沦为口头禅语，方不负当年孟子道出这篇绝学的苦心，而这也正是我今日鼓动簧舌重注“知言”的殷切期盼！



## 孟子《心气说》

### 黄庭禅的五个步骤

很多人学习完黄庭禅，一开始可能很赞叹，然后就以为能感受到黄庭的位置，就是懂黄庭禅了。如果是这样的话，禅修班时每人发一张画着黄庭的卡片送他，不就全搞定了吗？何必讲那么长的课程呢？然而事实并不然，因为感受到黄庭是你的情绪核心只是第一步，这只是让你知道情绪痛苦的发生地，但并非这样就能解脱烦恼挂碍。

接着认识情绪发生时黄庭内千变万化的能量形态，看出它是由什么基本感受所组成的，看清所有的习气、情绪、痛苦，原来都只是小小的能量在生灭去来而已，以及看清能量变动时所夹杂的七情六欲模式，彻底地看清内心的种种污垢，这就是知言的一部分，也算是第二步，但这样也还不能解脱你的烦恼痛苦。

接下来是观照气机实相的训练，观照情绪的实相只是一种能量，一种气的变化，丝毫不给能量任何好恶分别的意义，完完全全地臣服在能量的变化里面，没有一点助长或抵抗的心思。这是第三步。这个步骤做得来，就能在任何一个贪嗔烦恼来袭的时候，当下就获得解脱，当下就获得安宁。

但可惜的是，这个步骤却是有深度的，是要经过长久练习的，不是听一听就能懂的，也不是练一下就能得心应手的。



因此大多数的人会在这个关卡停留很久，他们常说：“为什么我观照到气机实相了，却依然烦恼痛苦呢？”其实这都是还未能真正观照气机实相的缘故，因为若是观照气机的实相，对它不带任何的知见，那么能量的存在或流动不会带来任何痛苦。但是学习中的人总是以为他所观照的就是实相，这其实还有着很大程度的差别，此时只要再多一点地练习，就会渐渐进步的。

然而当陷入这样的泥沼里时，大多数的人会感觉非常的懊恼，甚至开始质疑或批判这个学问的可行性。他们轻忽这个学问的深度，没有想要踏实去练习的耐性，想一口就吃成胖子，但这是不可能的。黄庭禅得经过不断练习才能成就。就像学雕刻一样，没有快捷方式，任何人都得一刀一斧踏实去练习、去失败才有用。

进入这第三步骤的人偶尔也会说：“为什么我已经观照它，不分别它，也不抵抗它，我已经完全臣服它、接受它，而它为什么那么久还不离开呢？”这种问法的人，基本上内心里还是希望那个感觉尽快离开吧！也就是说，他的观照依然带着“让它早点离开”的目的，依然带着分别取舍的知见。这种藏在内心深处的“言”自己有没有观照到呢？如果你没有发现，就没有机会改正，也就不可能得到彻底的实相，如



## 孟子《心气说》

此怎能在当下都能得到解脱与安宁呢！

因此当你困在这第三步骤而无法进展时，我只能说，你的内心必然还对气机藏有分别知见在。此刻你需要对着那个贪嗔习气的“浪头”提起真知，对着浪头踏实地去做观照实相的练习，在失败中求取真知，才会进步的！

为什么此刻我要特别提起浪头呢？因为练习黄庭禅而不能有明显进步的，都是因为没有看清黄庭中的习气浪头所致。通过仔细地观照后你将发现，每次贪嗔最炽盛的当下，就是黄庭中的气机兴起一个浪头的当下。它就像海浪一样，一波波地来袭，这波浪头没把你淹没，下一波浪头就把你打翻了；又像连环踢一样，这一脚没把你踢倒，下一脚就把你摆平了。

因此以“知言”来说，就有很多层次，内在的声音会一层一层冒上来，想要击倒你之前对习性的抵抗。首先你会先看到内在的习气已经出现，虽然你刚才对它观照实相，好像也很成功了，但接着再冒上来的一波波热血，会夹杂着怀疑你有能力面对那一波波的情识的声音，然后又有一波波的热上来，使你感到是在对自己自我欺骗，觉得你根本就是在骗自己，觉得你没有能力从里面解脱出来，觉得你根本不可能自在的了！最后你的内心将陷入非常害怕再次去面对的状



态中，甚至想要把自己孤立起来，与人群隔离！到时你总是想着“为什么我已经有黄庭禅了还会这样呢！”

就像这样，它总是在一波波的浪头来袭时，把你重重地击倒！但你却没有发现，那力量都只是同样寄托在小小的浪头上而已，那力量只是在同样的浪头上夹杂不同的声音，不断地换装而已！一切都是因为你还没有看到真正的敌人就在那浪头里出现，因此前几次虽然没把你骗倒，但一再换装，一再的连环踢，就能把你踢得东倒西歪了！

因此你想要真正的知言，得要清晰地看到那浪头在黄庭中一波波地来袭，并对着习气力量最重的浪头放开胸怀做实相的观照。在“主角”明确的状态下，去练习以一个毫不取舍的心境去面对一切的冲击，去接受一切的变化，才能获得具体的进步。

然而大多数没有确实看到习气浪头的学员，不能了解所有摧毁你的力量都只发生在那个热血的浪头转折上，因此他只能对着整个胸膛做概略性的练习，而无法精确地对准浪头做接受及实相的训练，因此有时成功，有时却失败；有时很高兴黄庭禅这么好用，有时却很懊恼黄庭禅怎么没用了呢！





## 孟子《心气说》

这就像两军作战时，只是概略性地对着森林开枪，效果总是有限的，只能碰碰运气。但若能精确地看到敌人再开枪，那么克敌制胜的效率不是高得多了吗？这就是我要强调观照到那个习性浪头为什么如此重要的原因，也是日后每位同学所要精进的方向。

在二阶禅修的前几堂课，我针对这点做了完整的说明，学者若能在“喜怒哀乐之未发”的观照上加强，便能轻易地掌握喜怒已发的浪头的踪迹了！总之，没有清晰地看到浪头之前的练习，都是囫圇吞枣式的练习，偶尔成功则是瞎猫碰到死耗子的成功，这种成就忽得忽失，将误导你对黄庭禅的体悟方向，也会影响你对这门学问的观感。

因此如果你想深入黄庭禅，请必须先找到习性的浪头，再针对习气兴起时的浪头，心甘情愿地观照能量的清真实相，在每个浪头打上来时，练习不让它夹杂一丁点好恶的意义，才能免除贪嗔好恶的捆绑！我知道每个人都会在这个重点上花费好多的时间，但这是你必经的道路，我只能指引出你的方向，而踏实地去走每一步，则是你自己的责任。

接下来我要谈谈深入黄庭禅的第四个步骤：在一尘不染



的本心上建立起德行来。常有些学了黄庭禅的人，疑问地说“难道修行就只是观照内心的实相吗？其他什么都没有了么？”这话问得很好，修行当然不只是观照内心的实相，更重要的是在你的内心建立起什么德行来。然而要建立你的心地，必须先要有一个干净的内心才行。这就像我们在盖房子前，先要把地上的垃圾全部清除干净，把凹凹凸凸全部铲平一样，这只是要盖大楼前的基本工，任何想盖大楼的人，都免不了这个程序。而最后这块地上能盖出多大格局的建筑来，则每个人都是不同的，这就要看每个人所下的功夫了。

学习黄庭禅也是这样，观照不分别取舍的实相只是第一步，这个步骤若成功了，接下来就要在日常生活中去建立自己内心的品格，也就是“忠孝节义”的气节，以及“仁义礼智信”的德行。而在累积这些德行时，“知言”的能力更是倍加的重要，因为若没有知言的能力，你怎能分辨得出此时所养出来的德行、所养出来的气，是纯正的呢？还是依然夹杂着不净心思的呢？这就是为什么孟子把知言放到“我善养吾浩然之气”的前面的用意。

等这些德行都纯正了，都完备了，就是这个人修行的“格局”已经造就好了。在人间的圣贤君子，就是依这些德行的纯熟度来论定的因此这第四个步骤，才是学习知言及观照自



## 孟子《心气说》

在实相的目的呢！

最后我要来谈谈黄庭禅的第五个步骤：因内心的清静及心德的建立，而转动身中那个刚健浩然的气场，使法身渐渐向返本还原的道路前进，有关这第五个步骤的大致内涵，请参阅愚著《拨云见日》一书便能明了。

以上这五个步骤便是黄庭禅这个直指人心的法门，所为大家铺设的阶梯。从第三个步骤到第五个步骤，没有一件是简单的事，以至于虽然每个人偶尔也能尝到一点味道，却又常常感觉忽得忽失，这也正是黄庭禅这门学问能同时让人感觉既平实又精深的原因所在。而这五个阶梯必须用“知言”的基本功夫来贯穿全局，才能确保每一个步骤都走在正确的道路上，这也是我为什么要花那么长的篇幅，不厌其烦地阐述知言这两个字的原因。

正如美国心理学家马斯洛所说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。”说得简单一点，心要改变了，你的人生才能改变。而这个改变非得要先知言，才能得到一个好的开始，要先知言，才能觉察到自己有向正路归正的必要。否则就像现在无明的人一样，既然



无法知言，冲刺了一辈子，又能改变到哪里去呢！

这让我想起整部《论语》最后压轴的一段话：“子曰：不知命<sup>1</sup>，无以为君子也；不知礼，无以立<sup>2</sup>也；不知言，无以知人也。”没想到整部两万多字的《论语》，竟然是以“知言”两个字作总结！因为不知言不仅无法知人，也无法知己了，不知人也不知己，岂不是糊糊涂涂瞎作为，还怎么做个明理的君子呢？

且孔子在《易经·系辞传》的最后也提到：“将叛者其辞惭<sup>3</sup>，中心疑者其辞枝<sup>4</sup>，吉人之辞寡，躁人之辞多，诬善之人其辞游<sup>5</sup>，失其守者其辞屈<sup>6</sup>。”其中这个“辞”字，就是“言”字，了解各种辞背后的心声，就是“知言”。由此在可知知言这两个字在古圣人的心目中占有多么重要的地位了！真是感谢孟子再度提到知言这两个字，使我们注意到这两个字的重要性，也使得古往今来无数想要真修<sup>7</sup>的人，有

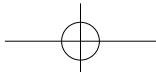
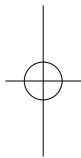
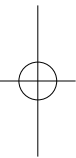
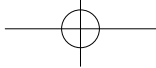
- 
1. 命：天命，不知命，指不懂得事物生灭变化都由天命决定的道理。
  2. 立：立身处世。
  3. 惭：惭形于色。
  4. 枝：枝枝节节，不能斩钉截铁。
  5. 游：浮游不定，闪烁其词。
  6. 屈：不能理直气壮。
  7. 真修：精诚修持。

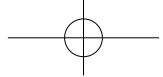


## 孟子《心气说》

了一个确实可以掌握及落实的方向。

身为中华子民的一份子，有那么多好文章可以读，蒙受那么多英明睿智的先圣先贤的指引，而今有机会尽上我一份微薄的力量，将这古圣先贤的交付发扬光大，为中华文化的传承尽一份心力，真是为此感到无比的庆幸与光荣！也希望所有的读者，不要总认为外国的月亮比中国的圆，不要背起行囊总是往外跑，我们应该多认识中华本土文化的博大精深，并将它发扬到世界的每个角落，让中华文化真正发出光彩，使世人的内心都能得到净化，这是每个中华子民的衷心期盼。





# 第三部分

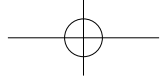
## 「中庸」首章



· 原文 ·

天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。  
道也者，不可须臾离也；可离，非道也。  
是故，君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。  
莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。  
喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。  
中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。  
致中和，天地位焉，万物育焉。





## 《中庸》首章

# 新解《中庸》首章



## 《中庸》

首章只有 109 字，但《中庸》全书共有三十三章。大多数的人总觉得这些章节看起来好像都不相关似的，其实这三十三章结构井然，它的每一个章节，都是根据第一个章节中 109 个字的经义所衍生出来的。

那么您也许会问，到底要用什么精神作为主轴来读《中庸》，才能贯通所有的章节呢？你有没有发现，不论读什么经，好像总是读不懂，不是上一句跟下一句不能连贯，就是上一章跟下一章被我们解析得好像毫无关系。明明是一部完整的经典，却被我们解析得七零八落！

那是因为在读每一个章节时，都没有依据一个共同的主轴来思考它，因此我们常狭隘地读着上一句，自以为好像读懂了，但却无法把这个精神连接到下一句或下一段，更遑论这一章的经义怎么连接到下一章呢？

“经”这个字的意思就是“主轴”，不变的主轴叫经。像地球的经度一样，它就是地球的主轴所在。因此经典就是在写一个不变的主轴，只有永远不变的主轴才叫经。之所以称为经，就是因为其中有一个不变的真理存在。

那么看《中庸》三十三章要以什么为主轴才能贯通全经呢？则就是要以这第一章所述说的义理为主轴才能贯得通。



## 《中庸》首章

不只是《中庸》这本书，其他如《道德经》，它总共有八十一章，要以什么义理为主轴才能贯通这八十一章呢？也是要以《道德经》的第一章所述说的义理为主轴，才能贯通八十一个章节。又如《金刚经》，它的第一章只是个开场白，但第二章马上说明整部《金刚经》的主轴所在了！

聪明的你可能又会问：“《金刚经》与《道德经》、《中庸》，甚至其他更多经典间，有没有一个共同的主轴在维系着、贯穿着呢？”这其间当然有一个共同的主轴存在，若是没有一个共同的真理为主轴，那么天下的学问岂不是分崩离析了吗！

而天下这个千经万典间的共同主轴又是什么呢？其实这个共同的主轴早就已经隐藏在每一部经典的第一章或第二章里面了。圣人是非常聪明的，他们在每一部经典一开始的前几章，便会把这个主轴说彻底说明白。

各教经典都在跟我们宣示几个重要的道理，那就是——

贯穿整个宇宙的真理是什么？而这真理与“人”又有什么关系？人生的主轴究竟为何？什么才是生命中最主要的焦点所在？人生的价值为何？要如何才能活在真理之中，得到真理的好处？



这些重要的问题，各教圣人们在著书立说时，都会在经典一开始的前几章就把它宣示个明明白白！但因为经典的字句很短，而隐藏的意义却很长，所以要了解这些经典中所隐藏的真义，还真是个不简单的课题！因为要解开这些谜底，必须对自己的内在做非常深入的观照，将经典中的字句拿来与内在的观照做一个详细的比对，才有办法了解各宗派经典所要表达的真实意义。

现在就让我们借由《中庸》首章的短短文字，来尝试寻找这部经典所要述说的真理所在，并且试试看这真理要如何贯穿在我们的日常生活中，如何贯穿在我们生命的每一刻里，甚至贯穿在每一个宗派、每一部经典、每个章节、每一句话里面！现在就让我们来欣赏《中庸》第一段：

**天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。**

我们通常喜欢把这三句话，称为《中庸》的“三纲领”，意思是说它是整部《中庸》最重要的部分。然而这三句话其实依然只在说明一个主轴，并不是三个。现在我们依序来说明。



## 《中庸》首章

### 天命之谓性

**先** 说什么是“命”？这个命字是由“人、一、叩”三个字所组成的，意即它是如此的崇高，如此的万能，你只能接受，而无法抗拒，因此叫做命！就像这生命是天性所给的，你无法拒绝就已经来到这世上了，好像有一个非常巨大的力量在主宰着这一切，人们根本无法抗拒，因此我们叫它命！

例如你的父母是谁，你无法拒绝。你会长成什么样子，天底下再也找不到第二个你，而你却长成目前这个样子，你无从选择。你没有办法先跟天性打个招呼，说你想生个什么眼睛，什么鼻子，没有办法的，你一生下来就被注定了，这就是命。

一切是你无法拒绝的，无法离开的，而却又是你的生命的主轴，这就是命。不仅你的外表是这样，这个无可拒绝的命，在我们的身内也是一样，生命是一股能量，它自有一个独立的规则在蕴化着，每一分每一秒它都陪伴着你，一刹那你都无法离开这股能量，你是无法抗拒的。这个无可抗拒的命里面，好像有一个规则在控制着你的一切，那个规则真是奥妙到难以说明，但它确有一个规则存在，圣人就勉强称那个生命中不变的奇妙规则为“性”。

是“性”造就了你，任何人都无法更改，也无法拒绝，



那才是你真正的本质，那本质是天给的。子思为了告诉我们这个生命的本源，所以讲出“天命之谓性”这句话。

不同类的万物都有不同的本质与规则，而同类的万物都有相同的本质与规则，那个本质与规则就是万物的性。例如番石榴有番石榴的性，苹果有苹果的性，番石榴是绝对长不出苹果的，因为它们性，也就是它们的造化规则是不一样的。而我们人类也有一个天赋的本质与造化规则，那个人类特有的本质与造化规则就是人们的性，也就是你我的性。

试想一个内在的造化规则有什么善恶可言呢？实际上它不适合以善恶这两个标准来衡量，因此佛经中说：“性不善不恶”。但能够维护自己的本性圆满无缺的人，其言行给人的感觉总是敦厚善良的，因此孟子根据其外在给人的感觉而说：“乃若其情（看起来的样子），则可以为善。”也就是说，这两位圣者所说的性理其实是完全一致的，但未识透这个内涵的大众，却因宗派的不同而自生歧见。



## 《中庸》首章

### 率性之谓道

**没**有扭曲，非常自然、顺畅叫做“率”，顺着万物的自然叫做“率”。但子思所说的“率性”，跟现在一般年轻人所体认到的任性是不同的。率性是顺着天性给我的那个生命的本质，顺着那个天然的造化规则，而不是顺着我的欲望去随波逐流！

我的那个本质是天赋的，那个本质在天就称为“道”，赋予人之后在人身上就称为“性”。也就是说，性即是身中的道，因此能率性的人，就是得证了一身之道的人了。

简单地说，道在哪里呢，就在你的“性”里面！对修道有兴趣的人常说“求道”、“得道”，道在哪里呢？原来它早已在自己的性中了！而这性从哪来呢？“天命之谓性”，性是来自于老天的赋予，是天给的，因此叫“天命”。

天性就是道，天性把它最精妙的道，最精妙的造化规则，最精纯的无极<sup>1</sup>一股真气，分一丁点赐给了你，投入了你的身中，成就了你生命中非常精妙且无可抗拒的本质。因此真道已经在你身中了，时时率着你身中的天性，就是在接近大道了，就是在修道、得道之中了！

.....  
1. 无极：形成宇宙万物的本原。



天地万物都是天性所生的，都是真气所长养的，所以天地之间何处没有道呢？天性创了一棵苹果树，那苹果的“性”已经藏在这棵树里面了，苹果树就是因为率着它的性，所以才能造化出苹果。

天性又生了一棵番石榴树，那番石榴的性也已经在这番石榴树里面了，这个番石榴树也率着它的性，所以才能结出了番石榴的果子来。

那么天性造了一个人，人的性已经隐藏在我们的身体里面了，人如果能率着我们的性，那将会结出什么果来呢？那个果就是佛！佛是我们的性所造化出来的结晶，显现我们的性，率着我们的性，慢慢就能造化出佛果来。因此如来佛说：“见性成佛”。意思是说要成就佛果，必要先显现我们自己本性中的造化规则，才能造化出佛果。

天下间的万物都早就走在它们应有的轨道上，也都在率着它们的性，而结出该结的果。只有自以为聪明的人类，会用他们的七情六欲扰乱他们本性的特质与规则，使得他们本性中的造化路线偏离了应有的轨道，因此成就不出佛果来。

如果我们把人想象成一棵树，它应该结出来的果是什么





## 《中庸》首章

呢？那个果就是佛！是金刚法身！也是纯阳法身！

率我们的性，便可以成佛，便可以炼就我们的金刚身，可以成为圣贤。然而几乎所有的人，并没有依照天性所设计的造化规则前进，因而偏离了应有的路线。大多数的人不论他多么聪明，作为多么的杰出，最后都好像被一个不知名的力量所设定，不断地让自己的造化往不好的方向前进而已！

这就像是炮管里已经装满了火药，炮管仰角几度、放多重的炮弹？这些条件一旦被设定后，这个炮弹从炮管里打出去，大概能飞多远、应该在哪里落地？这些都已经都是定数，都是计算得出来的。也就是说，它已经被一个固定的物理规则限制住了。万物都像这样，都有一个性理中的规则来锁定它，依据该物目前正在执行的性理规则，便可以知道它将去的方向了。

我们人的生命也是一样，自从有了生命之后，我们已经具有一个性理与规则了，率着我们那个本性内的规则，就能圆满我们的生命，也是圆满了我们的一身之道，而得证我们应有的佛果了。但这过程中若加上了不利的因素，致使本性的造化规则产生了偏差，那么我们的造化路线将起了变化，我们的成就也将大大地受限。



就像一粒苹果树的种子种下去，它率着自己的性，通过日夜的物换星移、四季更替，不断地触动里面生生不息的本性造化，于是便结出苹果的果实来。这是因为这棵果树能够率着它的性的关系。然而如果我们在果树的成长过程中，在它的树头加了很多毒素，去迫害了它的性，它可能还可以继续成长，它虽然没有立即死去，但是它已结不了果了！或是它结出来的果是扭曲变形的，或者它只开花而不结果，这些都是有可能的。这都是因为它的造化之性已经大大地受限，偏离了它应有的轨道了！

现在把人想象成是一棵树，每个人都可以结出应有的佛果来，但自有历史以来，你看过几个人结出应有的佛果来了呢？很少很少！这又是为什么呢，因为在生命的过程中，我们让某些看似微不足道的因素，大量地扭曲了我们本性中的造化，使我们周身气机百脉的造化路线，完全偏离天赋的常轨，所以没有办法得证天赋的圆满之道。

圣贤仙佛们只是圆满了他的天命之性，圆满了他的生命本质，便获致本性中的无量法益。因不忍看到大家因为无知地扭曲了他们的性，沉沦于苦海之间，于是在各教中提倡本性的教化，劝导大家如何率他们的性，如何圆满他们的一身之道，如何结出应有的佛果来，这便是各教圣贤仙佛著书立



## 《中庸》首章

说的度世苦心。

性这个字真是不容易让人明白的，自古以来这个字不知困死多少聪明绝顶的英雄好汉！人们常说性就是“善”，性若只是一个“善”字如此的简单，那么世面上的行善团还不多吗？古人何必不远千里去寻访名师呢？

既然人的性这么不容易了解，不如就让我们先想想万物的性吧！水的性致使水不断地往下流，木的性致使木不断地往上生长，苹果的性致使它长出苹果，番石榴的性致使它长出番石榴，如此看来，性是一种动态的造化规则与特性，并不适合引用善或恶来衡量的。

好比你说水不断地往下流是善还是恶呢？实际上这性质与规则无法用善恶来衡量，它只是一种存在于该物中的一种特质与规则。万物都有一个属于自己的特质与规则，人为万物之一，是否也应有一个属于人类特有不变的造化规则存在呢？若有的话，那就是我们的“天命之性”了！

虽然性这个字不好懂，但还好它已经与生俱来了，只要我们能够顺应它就可以走向成就的正路。好比苹果树不必懂自己的性是什么，但却因自己的性而造化出一颗颗亮丽成熟



的苹果是一样的。是物物各具的“性”成就了世上的一切，因此世上再也没有比“天命之性”更为可贵的东西了！

没有了性，万物的规则都乱了，世上还有什么不变的定理是值得钻研学习的呢？还有什么伟大的成果是可以期待的！世上的一切成就，皆因万物的背后有一个性字在主宰着这一切，但这个性真是不好懂，世上再聪明的人都无法真正了解它的始末。但还好它已俱足一切，且已经与生俱来，任何人只要懂得运用它、启开它，再笨的人都可以得到最大法益，不分智愚，人人所固有！这就是《中庸》的第二句“率性之谓道”的用意了！



## 《中庸》首章

### 修道之谓教

此话的意思是说，能够教导我们去圆满自己的一身之性的这种团体，我们就称为“教”。教这个字，你可以套上任何团体的名称，好比佛教、道教、天主教、基督教，教可以有很多不同的名词，因为宣扬真道的团体，可以立起各种不同的名称，但它们组成的目的，都是以引导人们去照见纯真的本性为主轴，才不失去这一个宗教团体成立的本质。

简单地说，教的目的是什么呢？都是为了修道，也就是为了圆满自己的本性。任何一个宗教团体不能离开修道这个最重要的宗旨，一离开了本性的造化，即使再怎么师出名门，教育推行得再多，古人一概都称它为“外道”了！

所以修道不能离开率性，性是人类与生俱来的造化本质，能够引导人们去照见一身的本性，启开本性中足以成佛的造化，这种团体称为“教”。一旦离开了这个宗旨，虽然挂的是宗教的招牌，有着非常大的道场，做的也都是有益大家的善事，但在古人的眼中，那只是个行善团体而已，却失去了“见性”的主轴教育了。

因为“教”不仅仅只是一个行善做环保的团体而已，行善的团体叫行善团，与推行“本性”的教还是有一段距离的。但人们却以为“教”就仅仅只是一个行善的团体，所以常有



很多人行善了一辈子，却不知道什么是照见我的自性，一直以为行善就是照见自性了，这实在是莫大的误解。

《易经》曰：“继之者善也，成之者性也。”意思是说，在修行的路途上，提倡一个大家比较容易听得懂的德行，来引导大家继起向上，这个东西便是“善”；而能够让你达到究竟成功的目标，却只有“性”这个字而已！也就是说善字与性字，是有很大差别的！善字是暂时的手段，而性字才能指引你走向究竟的道路。

所以任何教派，它们说法的语言可以不同，比喻可以不同，方式可以不同，但它们都不能离开一个共同的主轴，这个主轴就是道、就是性，这一点是永远不能离开的！一离开了这个主轴，古人就讥为“外道”了。

外道是离了性道的人。现在的人常用外道这个名词来将别的宗教区隔在外，而忘了检验自己的修持有没有离开性道<sup>1</sup>已经越来越远，这叫本末倒置。

道是宇宙的定律，定律就是永远不变的规则，它难道会因为哪一种宗教的提倡而有所改变吗？就好像水的性质，不

.....  
1. 性道：人性与天道。



## 《中庸》首章

论在世界各地，它永远都是往下流的，不论在哪个名人面前，它还是依然故我的往大海流去的。既然道不因某教的提倡而改变规则，而道又只有一个，佛性也只有一个，那么各教圣人的论述主轴会有所不同吗？当然不会，而且是完全一致的。任何宗教的论述，都不能离开天性给你的这个“天命之性”的。

人类为同一类，既然我们已经被归类为同一类，当然表示我们的“性”是完全一样的。各教圣人讲一个完全一样的性，讲到最后竟会变成完全不同吗？不会的，他们的文字可以不同，比喻可以不同，但所指的都是同一个究竟的事实。

就好像同一种类的苹果，它们有着完全相同的性，因此它们结出来的苹果就会具有相同的样子，它们的树形、树叶也差不多就是那个样子。任何看过这个事实的人来写它们的样子，尽管文字可以不同，比喻可以不相同，但内行人一看就知道他们在讲完全相同的东西。

所以每一种宗教的内在本质，应当一样，还是不一样？它们应当是完全一致的！因为它们都在谈一个完全相同的本性。但是现在宗教这么多的纷争，彼此间有这么多的毁谤，为的是让我所崇拜的宗教变成独一无二的，变成是最高最好



的，这实在是偏见，而非创教圣人的本意。

真理不局限在国界，不局限在宗教，因为它是全人类共同的规则。人性也不局限在老人，不局限在年轻人，不局限在男，不局限在女，因为人性是全人类完全一致的规则。而我们却因为一个完全相同的真理、完全相同的本性，而起了这么多的分别与争执，这些修行人的迷昧真是比凡夫还要深呀！

修持这个完全一样的天赋本质的团体称为“教”，不论你赋予它什么团体名称，它都必须有着完全相同的内涵。这个内涵就是完全一致的“天命之谓性”！因此每种宗教若不偏离这个主轴，那么它的内涵必定是完全一致的，是完全互通的。但世上却也有着为数不少的知名道场，打着古圣人的宗教旗号，教导的却都是一些与启开内在本性造化无关的事，全是一些外在的事，甚至不惜用贬低其他宗教的手段，来提升自己的独特性，这也是个不争的事实。

性是与生俱来的造化本质，好比苹果树之所以能造化出苹果的那个本质在哪里呢？就在整棵苹果树里，而不是在皮的外面，是在分分秒秒的造化里面，而不是某个特殊的片刻。





## 《中庸》首章

若是苹果树有知的话，它要找它的性，它要往皮的里面去体会，还是到外面去寻找呢？当然是在自己的表皮里面才能找得到的。那么我们人类的本性在哪里呢？当然也在我们的皮肤里面，在整个生命的内部分分秒秒地造化着。也就是说要体验自己的本性，你要从我们内在去观照，还是一定要到了印度或喜马拉雅山上去才能找得到呢？性是与生俱来的，这一切的答案，当然都只在自己的皮肤里面，而非在外。因此《道德经》才会说出：“其出弥远，其知弥少<sup>1</sup>”这样的话。

一个致力于宣扬内在心性本质的团体，要不要立个名称呢？当然是必要的，没有名称终究是会沦为一盘散沙的！然而一立起了教名，人们便开始卖弄起崇拜热忱来，不断地吹嘘自己宗派的殊胜，不断地贬低他教，不断在自己的佛像前狂拜，以便得到什么特殊的好处来！然而这些行为都足以制造出无尽的宗教隔阂，这实在是一个宗教家不应有的狭隘胸襟。遥想三教未立以前的古人，他们见了面不必比较宗派的高低，他们只需讨论什么是人性不变的真理，这是何等幸福的世代呀！

因此在这儿我要呼吁所有在宗派里修行的人士，请放下唯我独尊的宗派歧见吧！此刻您所需要的，是检验自身的修

---

1. 其出弥远，其知弥少：我们向外跑得越远，自己所知的“道”就会越少。



为是否源于内在本自具有的本性，是否不假任何外在人为造作或祈求，是否“不以色见我、不以音声求我<sup>1</sup>”，是否“离一切相”、是否“如实观照”、是否远离“术流动静<sup>2</sup>”的迷惑，是否远离“怪力乱神”的邪见……，而不是以站在五十步的姿态，却要去笑百步的无知！

有了以上三纲领的认识，再读下面的文章才能读出味道来。下面这篇文章是接着说明，天给的性到底是什么东西？还有天给我的性为什么我还要修？要怎么修？修行的主轴是什么？……等等的问题。我们接着看下文：

- .....
1. 不以色见我、不以音声求我：不以外在一切形色、名利、成就，作为评论修行正确与否的标准，因一内一外，两不相干。
  2. 术流动静：法术、念咒、炼丹、打坐等旁门左道。



## 《中庸》首章

道也者不可须臾离也，可离非道也

“须臾”是多久？一弹指叫做须臾。子思说“道”，它最主要的特性是“连一弹指的时间都无法离开”。“可离非道也”这句话是说，可以让你离开一刹那的，都不是天赋的真道！不是生生世世永远都陪伴着你的道！道创造了你，道的特质就是你根本无法离开一刹那的，好像叫你离开你自己一般，这件事你根本做不到的啊！这句话讲得真是太好了，因为这句话让我们有所依据，可以判断出什么是道，而什么不是道了。

我们前面谈到修道就是率性，那么性是什么呢？不好说明！大家常常疑惑，到底什么是我的性呢？子思为了解开这个每个人都有的疑惑，他说性这个东西是没有办法离开的，即使是一刹那也离不开。

各位聪明的人们应该想想，什么东西是做人也好，做佛也好，生生世世的轮回也好，都没办法离开一刹那的呢？最亲的父母妻儿最后要不要分开呢？最爱的钻石、玛瑙、名利、地位……，最后要不要分开呢？甚至最珍贵的呼吸，最后要不要分开呢？想想你现在身上所摸得到、看得到的，有哪一项是永远都不可能离开的呢？想想大限一到都是必须离开的！



有的人以日日念经、念佛号为道，拿着木鱼一直敲、一直念，正在念的时候它是没有分开的，但他休息一下去喝杯水，则是离开了！

有的人以打坐为道，坐累了站起来的时候，则是离开了！

有的人崇尚站着不倒，叫做不倒丹，站一天、五天、十天，一直站着，夜里拿着拐杖睡，然后猛点头！站着睡是很难的，但是以此为德的人，站到人生最后要不要躺下，还是得躺平平的！

有的人以坐着不起来为道，有的人以站着不下去为道，这些修行的毛病，实在是大出我们的意料之外！但最后都离开了！记住，可以离开刹那的都不是道啊！

那么什么东西才是你从拥有这个灵性以来，历经无量百千万亿劫，连一刹那都不曾分开过的东西呢？找到这个东西以后，在这个东西上用功，才是在圆满你的本性！什么东西是永远没办法离开的呢？想想看，若能找到这个东西，并在这个东西上面有所成就，那么便是永恒不朽的成就。若是在一个可以离开的东西上面用功，纵然有所成就，那也不过是火石电光般的成就而已，有什么值得努力的呢？！



## 《中庸》首章

常常有人喜欢空谈生命的意义。你有没有想过，你的真正生命在哪里？永远跟着你，陪伴着你，不曾离开过你的东西是什么？那才是你真正的生命！若是这点没有找到的话，空谈生命的意义岂不是太短暂，且太虚幻了吗！找不到这个东西，你所有的努力并非在圆满你的生命，而是在圆满一些看起来暂时存在，而它马上要离你而去的虚幻成就而已！

为了厘清这个盲点，子思特别举出“可离非道也”这句话，表示这是天性给你的无法抗拒的东西，你想离也离不开的，这正是你那真我的生命，及你那本性的所在，它就存在你那短暂的身体里面，即使有朝一日你的肉体四大<sup>1</sup>分散了，它还是陪着你的，它正是你的生命主轴，永远不会与你分开的。此刻你想要认识它，你得要往身内观察才能有所发现，若是你一直往外看的话，是不能有丝毫收获的。

子思谈到这里，那个不可须臾离也的东西到底是什么？为了慢慢引导我们接近这个重点，子思便铺陈了以下这篇文章：

是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫现乎隐，莫显乎微。

1. 四大：道、天、地、人位四大。



子思说这个最该戒慎恐惧的东西是“不睹不闻”的，它不是用眼睛可以看得到的，不是用耳朵可以听得到的，因为它就在你的身内，除非你去感觉它，否则你无法认清它的样貌。

子思又说它“莫现乎隐、莫显乎微”，它深藏在内，所以非常的隐微，人们常会忽略了它的存在，但它对人们的影响却是如此的明显。只要一个人的内在微微的一动，不仅外在整个人的言行都被撼动了，而且还可能影响到周围所有的人。所以子思要我们以非常戒慎恐惧的态度，往内观察它、觉察感知它的存在。

人们习惯眼睛一张开，就要整天往外看，耳朵也是整天往外听，这是美的，这是丑的、这是尊贵的、这是卑贱的、这是光荣的、这是羞辱的……，我们不断地往外追寻，但君子修行是要专注在内的，因为内在的发生才是自我人格与生命意义的重点。“莫现乎隐，莫显乎微！”是表示内在那个隐微的东西，所发出来的力量，才是真正可怕的。

仔细思索子思的文章，到这里每个人都会在内心产生疑问，到底子思所指的是内在的什么东西呢？刚开始往内观察的时候你会很茫然，子思到底要我观察什么？要我找什么？



## 《中庸》首章

什么才是我生命的本质？什么才是一刹那都离不开的东西？

虽然你还感受不到任何东西，抓不到观察的主轴，然而你却感受得到你的内在有一个隐微的东西，力量非常巨大，它深深影响着你的思考、情绪、甚至一举一动！

例如我们莫名其妙地开始担忧，我们莫名其妙地开始烦躁，有一种感觉使你的大脑停不下来，使你坐立难安，甚至驱使着你不停地走动！有的人必须要让自己感觉很忙碌，若是一静下来就慌，就担忧，就烦躁，就不舒服；有的人则必须让自己很安静，一动就不舒服，就烦躁不安。

这都显示着有个内在的力量在控制着人们的情绪与作为，那个东西形成人们的个性与作为，也形成各种的执著各种的毛病！你可能读到了大学，考取了博士，你可以懂很多的道理，但你有时可能连让自己平静下来或快乐起来的能力都没有！你不知道被什么力量给控制了！你找不到它的踪迹，因为它深藏在你内在，它很隐微，可是你知道它的力量却大得不得了！因此子思以“莫现乎隐、莫显乎微！”来形容它。

你知道这个力量此刻正存在你的身中，而非在你的身外。想要了解它，你必须慢慢地观察才能找出所有问题的症结所在，找到原有至真的本性来。



## 是故君子慎其独也

什么是“独”？大多数的人用“一个人独处的时候也不会做亏心事”来解释“慎其独”。这样解释虽然易懂，也一直广为大众所接受，但这却是一个沦落到往外解释的方式。而《中庸》的“率性之谓道”主要是指内在的修为，而非外在的形式。因此这种解释恐有违“不可须臾离也”的原则，也违背了心性在内不在外的原则。因此这种解释方式，可能并非子思的第一义。那么独这个字还有别的含义吗？有的，在古圣贤的眼中，独这个字一直是“不受他物污染的纯净本性”的代名词。

例如在《南华经》里有这么一段：“已外生矣，而后能朝彻；朝彻而后能见‘独’；见独而后能无古今；无古今而后能入于不死不生。”这段话的意思是说，连生死都迷惑不了他时，内心才能像清晨一般的清彻；内心清彻了，才能照见自己与生俱来的纯真本性；本性是超越时空的，因此照见那纯真的本性，便能进入无古无今不生不死的永恒生命了。

以上《南华经》中的这个“独”字，若是把它解释为一个人独处的时候，便与上下文完全不能连贯了，因此“独”这个字在古人的眼中，有更宽广的含义存在。

曾子在补述《大学》诚意章时，也曾提到“君子必慎其





## 《中庸》首章

独也”这样的句子，而在《大学证释》这本书里也有这么一段：“慎独无非戒自欺也，以其‘自’也，唯独自知，人不得见而已独见焉，故曰‘独’。此妄念一生之时最伤其真，如恶臭好色，常起念于无人之时，无闻之地，妄之所至，无所不为，恶成而气损矣。溯其初，皆缘‘独’时一念，凡人之善恶，莫不由于一念，以其属于一念，故曰‘独’，谓其正‘微’也。”

可见《中庸》、《大学》的“慎其独”，以及《南华经》的“朝彻而后见独”，这几个独字，都是在指每个人身中那个念之初发，或是清真统一的本性，因为没有后天的情识来污染，只维持其原来的纯真，所以称为“独”。

而在实务的反观觉照中，通过慢慢地观察，逐一地厘清，拨开原有的混乱，使之归于原来天赋的本真，就是“见独”了。见独就是照见心性的本真，让本性单独地存在，不使它攀附任何贪嗔的分别情识，只允许它存在单独、纯净的原貌。古老的圣贤君子毕生修持所致力，正是以此专一纯净的本质为重。也由于这个修持主轴的关系，也才有中华民族“精一执中”的博大文化内涵的存在，而对于本性精一执中的内涵，也正与此处的“慎其独也”不谋而合。

而那个“不可须臾离也”的东西究竟是什么呢？想要知



道答案，就必须再回到前文，《中庸》这篇文章开宗明义便已指出“天命之谓性”。那个一刹那都离不开的东西，正是我们的“性”！它正是我们生命的主轴，它生生世世、分分秒秒都与我们同在，你连一秒钟都无法离开它的。

但它在身中是如此的隐微、如此的容易引起混淆，因此很少人能真正地认识到它的存在，又更少有人能认识到它的纯真。然而每个人却都深深地受到它的控制，它是如此的隐微，而又是如此的巨大。因此说“莫见乎隐，莫显乎微”。

性这个简单的字，自古以来，真是不知困死多少英雄好汉！你看如来佛悟了多久，才悟到一句话：“奇哉！奇哉！万物皆具佛性！”连这么聪明的人，悟了多久才悟出个性字来，可见这个性字真是不易体会的呀！

在修行的领域中，每个人都以为读过几本讲了本性的书，就懂得本性了。或是以为能够动笔翻译本性的人，或是能够上台宣讲本性的人，就是懂了本性了。但要记得，本性不是一个名词而已，本性是一个天然、奇妙造化的规则，谁能开启身中那个本自天然、不假人为造作的奇妙造化，以这个造化踏实地走在人生的道路上，这才是懂得本性的人，才是照见本性的人。



## 《中庸》首章

那么它到底是什么东西呢？虽然它无时无刻都在，但一个人开始学习往内观照，若没有明人指点，观照三年五载，你还是一脸茫然。你依然常常纳闷，到底它是什么东西呀？

以前我有一个学生，我叫他闭着眼睛内观，观了一个月，他向我说他观出一个成效来了。我说什么成效？他说他在胸膛中观到一只佛的手掌！我问他停留多久？他说大概有三分种，我说三分种后呢？他说不见了！我说可离非道也！

圣人说“可离非道也！”就算如来佛的佛手进入你的胸膛，那又怎么样？他是他，我是我，就像两棵站在旁边的树，那一棵树的树枝伸入我的树丛里，那又怎么样？他的性还是他的，我的性还是我的，各造化各的，谁也帮不了谁的！

我以前就对圣贤经典感到非常的好奇，经书中常说万法惟心，说一切的答案通通都在内，到底是内在的什么呢？我感到非常好奇。我看书一些返观觉照、回光返照的句子，我便自己开始揣摩内观！

我闭上眼睛就开始观照自己，就像大多数人一样，我不知道要观什么？但我非常用力地观照。起初我想象是不是观一阵子会发现超能力？还是会变透视眼？还是会看见几世前



的我？或是不是有一天会看见我的肝肺？

我毫无目标，只是闭着眼在里面一直揣摩、想象，我很好奇，但我不知道我要找什么东西！而后看到子思这句“道也者不可须臾离也，可离非道也！”，之后又再看到《中庸》中的一句“虽夫妇之愚可以与知焉”。拜这两句话之赐，此后我才有机会开始大幅地修正那些怪力乱神的观照方向，往正确的心性之路前进！现在回想起来，真是太感谢子思的指引了！少了这两句话，真是不知何去何从才好啊！

那么到底什么东西是现在就存在，且不管以前还是以后，你我一秒钟都离不开的呢？这个事情真的是要仔细地想想，因为会离开你的东西，即使你在这上面有所成就，也不能永远属于你。现在就让我们看看子思接下来怎么说吧。

到底往内观照时，要以什么为观照的主轴？在考虑要怎么落笔来描述这个隐微难察的东西时，子思心里在想，若把这个往内观照的学问讲得太细微，便会让大家不容易观察，也会让大家望而生却。若是把它讲得太浅，又怕大家小看这个性理心法。

到底要用什么样的方式，才能让大家容易体悟这个幽深



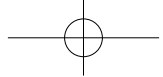
## 《中庸》首章

的性字与道字，而又不会觉得太难而退却呢？

就像很多人会问，你说性是一种造化规则，那我怎么可能在返观觉照的时候，看到我的那个造化规则是怎么回事呢？如果要这样才能做学问，那这个学问还做得来吗？是的，如果要这样才能做这个学问，就算是天下第一等聪明的人也做不来的，更何况我们这些凡夫俗子呢！

然而大家可以用一些比较具体而简单的方式，使我们可以体验它的存在，也可以获得它为我们所带来的好处。这个道理就好像我们想买一辆最精密的凯迪拉克汽车一样，你大可不必去研究这辆精密汽车的每一个零件，也不必知道它每一个设计的复杂构造与原理，你大可不必把自己弄得像个设计汽车的工程师一样的聪明，事实上这辆精密的汽车是每个人都能轻松驾驶的。你只要知道加什么汽油、知道怎样驾驶它，它就能为你带来莫大的好处了！

圆满我们的本性，享受奇妙的本性所带来的好处也是一样，我们不需要练就了像透视或有什么法术之类的能力，不需要的！子思在《中庸》中说：“虽夫妇之愚可以与知焉！”这个学问是愚夫愚妇都可以深入的！因为天性已经在你的本性中，设计了一切的奥妙，你丝毫不必担心你会遗漏了什么！



性是如此的隐微而精密，要圆满你的性、显现你的性，根据天性的设计，你只要懂得去检验一些简单明白的东西就可以做到了。而那简单明白的东西是什么呢？这个重点就在下面这句话。



## 《中庸》首章

喜怒哀乐之未发谓之中；发而皆中节谓之和

**现** 在我就说明这段《中庸》里最重要的话。这段话在修行的道路上，就像开车时的方向盘和油门一样，是非常重要的。这段话中，子思使用喜怒哀乐及中和这两个词，来说明检验本性的具体步骤，以及前文中所提及那个不可须臾离也的东西。

《中庸》首章一开始就先谈“率性之谓道”，后来又谈这个性字是不可须臾离也的，而后又说“莫现乎隐，莫显乎微。”用隐微两个字，说它就存在我们体内，但这本性很隐微，并不容易观察明白，在原理上、本质上，幽深到连圣贤都不一定能明白的。但仔细看莫现与莫显又让我们明了，这个性虽然隐微难懂，但可借由很明白的征兆体察到它的存在，就连普通人也能一目了然。最后，子思说出这个检验本性的明显征兆在哪里呢？就在把握“喜怒哀乐未发”，与“喜怒哀乐已发”之时，来检验它是否得到中和而已。

我再把这段话的重点浓缩一下，意思是说，往内观照时要观察什么呢？说得简单一点，就是观察“喜怒哀乐”。只是观察喜怒哀乐这么平凡的东西，就可以照见我们的本性！这就是《中庸》为什么说“虽夫妇之愚可以与知焉”的原因。

不论聪明或愚昧，谁没有喜怒哀乐呢？又有谁可以离开



喜怒哀乐的发或未发呢？你说“我现在坐在这里很平静，我没有喜怒哀乐，我没什么心情！”但没什么心情算不算心情的一种呢？那就已经于“喜怒哀乐之未发”的状态中了！或者你说“我坐在这里好烦躁、听不懂、听得很生气！”或是你说“我听得法喜充满！”这便是已经在“喜怒哀乐已发”的状态中了！

这句话的重点就是要告诉我们，要得证一身之道，得先由观察喜怒哀乐这个征兆作为起点。而喜怒哀乐这四个字指的是什么呢？我们再浓缩一下，它指的就是我们常说的情绪。

在《中庸》首章里，子思告诉我们修行的唯一重点是性，但是性字太深了，不好懂，于是他退而求其次，告诉我们一个浅显的地方，使我们便于入手。这个浅显而易于入手的地方是什么呢？那就在情绪这两个字上面而已！从情绪发与未发来检验，便可以得证率性之道。更确切地说，只要观察情绪这个征兆，是否符合中与和的标准，便可以踏上率性成佛之路了。

所以不要小看情绪，它可是一个可以通往甚深法界的指标呢！情绪是这么的重要，然而多数人并不了解圣贤所谓的情绪这两个字是什么意思。





## 《中庸》首章

想要了解情绪这两个字的内涵，最重要的是要去体会情绪的冲动是由什么构成的以及体会情绪到底是发生在身体的什么地方？这两个问题。但当一般人发生情绪的时候，通常只是陷入情绪的痛苦而已，哪还能看到他的身中有什么真相发生！

前文中提及性是天性给的，而它究竟是什么东西呢？不好说！但是那个东西，在你身上显现出来的明显征兆是什么呢？最明显的，莫过于你的情绪了。因此要检验你是否走在率性的道路上，就是要从检验你的情绪作为起步。

我们所要观察的，并不在于让情绪都不要发动，也不是专注在分析什么事情才可以发动，或是什么事情不能发动；更非检验情绪发动多大才算合理、才算中节，而是要检验未发动时有没有符合“中”、已发时有没有符合“和”的这两大重点。

我们所要观察的是，在我们的身中有一个东西构成了人们的情绪，在那个东西未发动的时候，人们便无挂碍，而当那个东西已经发动时，它立刻烦恼挂碍着每一个人！这个不起眼的东西，它其实非常的隐微，因此从来没有人把它当成个角色来看待，但每当它一动起来，编织起情绪这个迷魂阵的



时候，便足以让世上所有的人都烦恼不堪！因此只要观察组成情绪的那个主角，看穿它原来只是一股微不足道的能量罢了，不要再被那股微小的力量所欺瞒操弄，你便有机会走入率性与解脱的大道了！

我们了解一般人情绪发动的时候，也必是被烦恼所挂碍的当下。但是子思所说的“发而皆中节”这句话，指的又是什么境界呢？情绪既然已经发动了，都动怒动哀了，到底要怎么中节呢？而中节指的又是中什么节呢？在这样的意境下，到底还有没有烦恼挂碍呢？

没错，子思的发而中节这句话，真是带给我们一大堆的疑问！但也因为这句话，指引着我们有能力去对自己的本性做深度的观察与省思。这篇文章一开始，就以天命之谓性作为开场，而此处的中节，所指的当然是切中天性所赋予的天命之性的自然节度，而非指那些人为的看法或人为的经营。

但什么是天性天命之性的天然节度呢？众所周知，生命的本质是一股能量，而老天赋予我的生命本质，那股能量“动”的时候是什么形态？“静”的时候又是什么形态？那能量是由什么东西组成的？它与情绪间有什么关系？它又是如何演变成足以控制人们心灵的情绪烦恼？而又为什么说本性里隐



## 《中庸》首章

藏着隽永的安宁呢？

你得把这些盲点一一在自身中观照清楚，才能走出无尽的迷惘。但这盲点要从哪里观察呢？子思指导我们，这必须在情绪的发与未发这两个征兆上下功夫，才能快速见效。

说得再简单一点，便是要我们观察喜怒哀乐时是什么在发动？它是由什么所组成的？而未发动的时候它又是什么样貌？通过长时间慢慢地观察，每个人终将会发现，人们的情绪是由一种“流动的能量”所组成的。而那股流动的能量，我们的老祖宗给予了一个名词，称它为“气”。而现代人则喜欢用能量这个名词来形容，这其实是完全一样的。

例如我感动的时候，必有一股温暖的气息在胸膛；我哀伤时，它便换成一股酸酸的气息在胸膛；我愤怒的时候，它便换成一股刚烈的气息在胸膛……是这股胸中的气息组成了人们的心情，也挂碍着人们的心灵！

你是否观察到，当你在还没有情绪而正要转变成有情绪的那个当下，到底身中发生了什么变化，才让你感受到情绪的发生？你是否曾经检验过胸膛内那个起起伏伏、潮来潮往的气血形态，看它是如何演变成喜怒哀乐等情绪来迷惑人们的？



当你喜怒哀乐未发动时，仔细观察这气机未发的形态，它是一种微微的动态，细细麻麻的、忽生忽灭的。这种微微的感受，通常并不会使人们感到有烦恼挂碍的存在。身中这种气机的原始形态，了无习气烦恼的攀附，完全符合天赋的自然节度，子思就以“中”这个字来称呼它。

这个中的气机形态，便是一切万物本性的根本，也是万物本性造化的基本形态，万物的造化本质都是由这种忽生忽灭的气机基本形态往前推进的。学习内观的第一步，便要先把这个部分看清楚，也就是喜怒未发之时，身中气机一种平稳的基本感觉。

至于喜怒已发的时候，胸中的气机起伏便会产生一些变化，例如听到一句什么逆耳话，胸中发生什么变化？或是看到一个不喜欢的画面，胸中也可能有变化。这胸中能量的微微一动，也就是人们喜怒哀乐等好恶情绪已经在发动的时候了。这时候人们的内心不是充满着贪爱，便是充满着嗔厌的当下了。

然而气的真相就只是气，能量的真相就只是能量，何曾有什么贪嗔的意义存在其间呢？因此当胸中的气机在起伏、改变的时候，若能以纯净的觉察感知去观照它，观照那能量



## 《中庸》首章

原来生灭起伏的实相，不使这简单的气机起伏演变成贪嗔分别等意义，那么这气机虽然正在起伏动荡，依然不会对你形成丝毫的挂碍。

因为那只是一股微微的能量在你的身中生灭起伏着，就像水在河中自由自在地流动着而已。这时气机虽然正在变动，甚至正在加速，但以这种智慧去观照，却非常的畅然祥和，了无贪嗔烦恼的意义。这种境界在《中庸》里叫做“发而皆中节谓之和”，而《金刚经》里则称为“无所住而生其心”。所谓“生其心”就是“发而中节”，所谓“无所住”就是了无贪嗔意义，无二无别。

“和”是喜怒已发时，气机能量虽动，但通过观照，依然保持自由畅然起伏的原貌，没有一点好坏夹杂于其间；“中”则是喜怒未发时气机能量细细麻麻、忽生忽灭的宁静常态。比较起来和的气血感受比中的气血感受较为动态而多变，“中”并不是气机能量都不动，只是比较起来较为宁静而已。就是因为中、和这一动一静的气机变化，因而促成周身造化的往前推进。

万物有了气机造化，生命才往前推进，才得以生生不息，而那造化的自然规则就是万物的本性所在。人类也是一样，



我们的本性造化，正隐藏在这气机变化的动、静之间，巧妙地往前推进。古修行者之所以能炼就佛的金刚法身，也是由显现这天赋的造化本质所造就出来的，这正是性的尊贵之处，因此佛家有见性成佛之说。

然而见性这两个字一直被人们赋予过度神奇的面貌，那是因为检验我们的本性对大家来说并非易事，要了解周身造化，更是难上加难，因而这个课题至今已经越说越奇，奇到无可捉摸了。但本性是不可须臾离也的，它是分分秒秒都存在于你我身中的，本性是夫妇之愚可以与知焉的，因此明眼人知道，任何当下返观，它必然随时都存在，任何时候我们都可以依照它显现出来的征兆来加以检验。

那么要检验什么呢？那就是我们的情绪，我们的喜怒哀乐，从这个人人所必有的自然现象里，可以照见我们的本性！然而子思所谓的喜怒哀乐指的是广泛的各种正面、负面的情绪而言的，而不是只限定在这四项的范围。

检验情绪未发的时候，气机较静的基本感觉，那是一种没有贪嗔挂碍的感觉；也要检验情绪已发的时候，那能量上不攀附贪嗔痴爱的知见，只是能量流畅的生灭起伏着的感受。时常静静地看着气机动与静的感觉，只是做这两项的观察，



## 《中庸》首章

你就可以照见本性的中和之道，也就可以得到本性造化的无尽法益了。

现在回到前面的主题，世上有什么东西是你任何一分一秒永远都没有办法离开的呢？仔细地想想，就只有这个气字，是你永远无法离开一刹那的。人们的情绪与精神，就是由气的起伏所反映出来的。你永远都无法离开它一秒钟，连一刹那都没办法离开。

因此只有这个气机的生灭起伏，才是你生命的本质所在，只有这股气才是真道与本性所隐藏的所在！所以子思直曰：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”而孔夫子论《易经》的时候则说：“一阴一阳之谓道”。而阴阳是什么呢？阴阳就是“气”。

简单地说，道就是气。气就是构成万物的生命本质的根本。

既然我们是由“气”所构成的，所以只要我们懂得检验自身的气机生灭起伏，看它此刻在身中自不自在、纯不纯净，便是在检验我们本性自在与否的依据了。而检验我们身上的气，从哪里检验起最为明确呢？子思说从喜怒哀乐来检验最为明确不过了！



然而初学常会发现，喜怒哀乐的“未发”过于隐微，其实并不容易检验，那么则可以先从检验“已发”作为起步。检验已发可以确知情绪的挂碍真相，可以确知那本无意义的气机活动是否已沦为贪嗔情绪的好恶意义。

然而检验已发时，初学者常又不知不觉地堕入情绪的枷锁，无法照见气机起伏的本真，因而不能中了天然本性的自在节度。若是如此，则又可以回头去检验未发时的清真，这两者都可说是相辅相成的。

时常返观检验，先把情绪的主轴厘清，再把已发的形态观察清楚，再来观察未发的基本感觉。平时气机虽然是属于未发，但是它还有一个基础的感觉存在，只是这感觉比较微弱而已，这个基本的感觉形态叫做“中”。而已发的气血比起未发时较为强烈，震荡起伏比较大，此刻若依然能够照见气血自在清真的原貌便称为“和”。

紧接着我要谈谈“中节”的问题，这两个字是各教圣贤解脱心法的精髓所在，而自古以来无数的修行人，却很少有人有机会悟入，更何况是为三餐奔忙的芸芸大家呢！

这门学问的困难所在，就在于大家们胸中的气机只要一





## 《中庸》首章

动，同一刹那也就代表他的情绪也开始动了，情绪一动，同时也代表人们的好恶、分别知见也已经发动了！在这一刹那后，我们在内心充满着贪嗔痴爱，而我们的本性造化也在同一刹那开始被扭曲到六道轮回的造化路上。这个当下我们没有率性，也没有中节，这个当下大家正走在离道越来越远的道路上！这一切都是由我们的人心所造成的，因此古圣人以“人心惟危”来形容内心那些贪嗔妄见对生命的危害。

然而历代的觉悟者则大不相同，当他们胸中的气机能量一动之时，他们依然观照着那气机自在起伏的清真实相，而不让它变成贪嗔痴爱等意义的催化剂，也不让它变成挂碍心灵的因素，只是让气血的变化维持它自在畅然的原貌。有了这种正知正见，也代表他此刻正在率性、正在中节、正在如是观、正在观自在，此刻真道已经运行在他日常生活中的每一分每一秒了。而能护持这样的正知正见的人是如此的稀少，因此古人用“道心惟微”来形容这份正知正见是如此的不易体会。

这个圣贤心法最不易体会之处，是这种真静并非由不喜不怒而来，而是当一个人有了这种正知正见的基础，情绪是可以发动的。只是在情绪发动的当下，仔细地观照胸中那股能量，使它依然保持在无分别取舍的正知正见下，因而不会



对自己造成丝毫的痛苦与挂碍而已。这便是尧舜十六字心法“人心惟危，道心惟危；惟精惟一，允执厥中”的精义所在。

若是你误以为修行就是要修到情绪都不能发动，那岂不是形同木石般无情了吗！觉悟者只是发动的时候依然照见内在气血的本真而已。这种智慧，与一般顽空修行者，以不发情绪为德的知见是完全不同的。看看古人至情至性，岂谓喜怒不可发哉！

因此一个人对于胸中气机起伏的正见能力，以及任胸中气血自在中节的能力，攸关着我们是否能够踏上率性坦途的关键所在。所以观照胸中内气机是否发而中节的觉察感知能力，可以说是每个人一生中最重要、也最困难的学问所在了！而这也正是我之所以开办黄庭禅，借以提倡直指人心这个观照方法的目的所在。



## 《中庸》首章

中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也

前

面讲过，中就是气机生灭起伏的最基本形态，但这个中较为静谧隐微，也较易被人们所忽略，因此对于初学来说并不易检验。然而检验气血的动态却是比较容易的，一般来说，初学较易以此作为入手。

在观照内心之前，让我们先从观照四肢开始吧。例如我现在问你此刻你的手掌中有什么感觉？这么一问，可能有很多人不知道我在说什么。他可能会说“没有什么感觉！”但事实是不可能没感觉的。为了让初学者有一个具体明白的东西来作为观察的主轴，我们可以想办法让手中那气机起伏稍微变大一点，以便于观察。

好比现在举起你的双手鼓掌五次，然后把双手轻轻放在膝盖上，此刻请你观察两只手掌中显现出来的感觉是什么？我想多数人会现在说手里麻麻的或热热的，或说有脉搏的感觉等，是不是这样呢？而那个与未鼓掌前相较，多出来的那份感觉就是我们一直提到的气或能量了。

其实在未鼓掌以前，那些感觉也是随时都存在的，只是那时它比较小，对你也不会有任何妨碍，因此没有人把它当主角来看待罢了。但当我们鼓掌几下，刺激它的动荡，那么我们便很轻易地可以发现这个主角的存在，并加以观察了。



要记得，那份麻麻的、忽生忽灭的感觉就是气！这股能量是组成一切万物的最基本元素，它是一切生命之所以能生生不息的主角！当然也是你情绪的主角！全身不论哪个角落，任何一分一秒中，只要你返观它，它是必然存在的。即使再返观，那份感觉也依然是存在的。只有这个气字，才配称是天下万物之大本所在。

现在知道主角是谁了，那么要观察它的什么呢？先别急着观察内心，因为那比较难懂。先观察你此刻的手掌吧，当你鼓掌后观察手掌中所激发出来的气机起伏时，你能很轻易地发现这些感受中，并没有喜怒哀乐及贪嗔痴爱等意义夹杂在里面。仔细欣赏它，它就只是麻麻的、热热的，它很畅然、很自在，而这份清真的感觉完全来自天然，没有一点贪嗔知见的作祟，此时手掌内的这份气机，已经处在《金刚经》所谓“离一切相”的状态中，也是已经处在《中庸》所谓“发而中节谓之和”的状态中了。

看到这里，刚才鼓掌的双掌中的感受，也已经渐渐恢复原来的常态了。若是你从鼓掌后感受的激昂，一直观照到它慢慢地消退到平常的静态，你便能清楚发现所谓平常的静态里面并非没有感觉，而是依然充满着感受，只是气机起伏比较小罢了，而这种平常静态的气机感受，就是《中庸》里面



## 《中庸》首章

所谓的中！它是造就一切万物的常态根本，所以说“中也者天下之大本也”。又因为这份感受在未发时，里面毫无贪嗔情绪的意义，故曰“喜怒哀乐未发谓之中”。

因此中与和的差异就是一个是平常的静态，一个则是有了起伏的动态，为了区别它们的不同，因此一个叫中，一个叫和。但中与和两者都表示在这气机内不夹杂着任何好恶情识的污染，这一点则是相同的。

现在你会说，原来中和并不难懂嘛！对，并不难懂！只是子思所谓的中和，指的并不是手掌或肢体其他部位内的气机实相，而是特指内心的位置里，喜怒哀乐等情绪不论发或未发时，依然都能保有气机实相来说的。

而这内心的情绪，主要发生在身中的什么位置呢？通过一阵子的观照，每个人都可以找到身中的这个真相，答案就在我们胸膛两乳的正中，这一窍《黄帝内经》里称它为“膻中”，而古修行人则称它为“黄庭”，这也就是我为什么以“黄庭禅”这三个字，作为这个直指人心的禅学名称的由来。

一个人若能在黄庭一窍的气机动静中，皆能保持不夹杂一丝一毫好恶分别的实相正见，这便是如来“正等正觉”的



当下！也是《中庸》“率性”的当下，更是得到“天下之大本”的当下！但要在黄庭一窍的气机动静中，保持不分别取舍的正知正见，稍有返观练习的人便可以发觉，这真是一门不简单的学问呀！

为什么说“和也者，天下之达道”呢？这是从这里到那里，达道是能够以着自身的造化，从这里走到道的彼岸，回到大道的怀抱中生生不息的意思。而这份生生不息，所依赖的就是身中这股阴阳二气，在互相的推荡变化中所造就出来的造化奇迹。

什么是造化？为什么几年前看这棵树是这么的小，而过几年再看到这棵树时却吓了一跳——长得这么高大！这几年究竟发生了什么样的激烈变化呢？那个慢慢变化的自然过程就称为造化。而这万物身中的造化，是靠谁来推进呢？就是靠阴阳二气反复地消长推荡。这股气在万物身中，每起伏推荡一循环，造化就往前推进了一大步，因此我们才能看到万物这些奇妙的变化。

今日存在我们身中的本性也是一样的，我们的生命为什么能生生不息地往前推进呢？为什么我们的佛性能有得到净化的机会呢？为什么修行者的法身，能夜以继日地往更纯净



## 《中庸》首章

的道路上推进呢？其所依靠的正是保持自身中那股气机的实相，使它在实相中一动一静、一起一伏间相互的起伏推荡所造就出来的。

然而这气的动静起伏间，是否符合天性中自然的运动节律，便是我们能否率性，能否圆满一身之道的关键所在！古代智者不断在身中返观觉照的目的，就是为了检验周身的气机动静鼓荡间，是否能完全出于无心，完全出于本性的自然而已。若能借由返观觉照，而悟透了这个天下之大本的清真本来，便是佛家所谓的见性了。

然而这返观觉照到底要怎么检验呢？由于气机的静态比较隐微，并不容易观察，但气机若化为有起伏的动态时，则因为较为明显而易于观察，这一点同样适用于肢体感受及黄庭感受的观照中；但若把观照黄庭一窍的气机动静，拿来与肢体的气机观照作比较时，观照黄庭气机的难度显然要比观照肢体时的难度要高得多了！

就像刚刚我们的双手在鼓掌后再来观察，就容易多了。观察情绪也是一样，平时让你观察黄庭一窍中的“喜怒哀乐未发谓之中”，很多人都会感觉有所困难，他们会说我观不到什么。但若在情绪微微已发的时候再来观察，则较为具体明白。



观照黄庭内情绪的发动，那股能量却没有一丝丝好恶分别的意义夹杂于其间，此刻它已中了天性动态的节，动而依然中节，故称为“和”。而在喜怒未发时，那股能量是静而中节，故称为“中”。

世上万物的身中都像这样，它们的生命都是由这股气机所鼓荡造化出来的，它们的生命都是依靠那股气在中、和之间来回推荡，才得以生生不息，才得以往下一个里程碑走去。

简单地说，气在平常休息的状态时叫中，气在运动起来的状态时叫和。而造化是一种动态，因此要由这个状态造化到下一个状态，由此岸造化到解脱的彼岸，其最大的功臣是气机动态时的和，而气机静态时的中则是休息的时候才用得着的。就像由北京走到上海一样，能让你到达上海的是身体在动态的时候，而静态只是休息时才用的。要走到彼岸的过程也是一样，所依靠的是气机的动态，因此说“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”

“和也者，天下之达道也”这句话，主要是告诉我们气机在身中变成动态并不是坏事，因为气机不动则造化必定迟缓难行，气机动了造化才得以展开。因此当我们在往内观照时，应该学习和欣赏身内气机的动荡起伏，在动荡起伏间还





## 《中庸》首章

依然不升起任何好恶取舍的分别知见，与它和平相处，如此才能使修炼的造化过程，以最快的速度向彼岸前进。

但这过程难就难在这与生俱来的中和性真，会在人们胸中的方寸之地，气机一动的当下，立即在习性的助长下攀附上满满的好恶知见，而使通往彼岸的造化全部毁于一刹那。

真可以说是：成也是心、败也是心。佛家有句话说万法惟心，就是在形容黄庭寸心的重要，法身造化的成败，全都操控在它的手上。也因此，观照的工作便要以观照黄庭一方寸的气机实相为首要工作，而其余则非重点所在，这便是佛家直指人心的教义所在。

就像方才简短的体验中，你会发现手掌中的感受本来没什么情绪，纵然它内在的气机有时动有时静，但它本自安然，实际上你的情绪在这个地方是攀附不上去的。仔细地内观我们周身的气机起伏，并非每个地方都可以攀附情绪。最后你会发现周身的气机起伏中，最容易攀附情绪意义的地方只有一方寸的大小，而这一方寸的分别知见，又足以扰乱全身气机的自然，使你离率性之道越来越远。

你终将发现，全身只有黄庭这一方寸内的气机变化，会演变成人们无尽的情绪与烦恼，只有这一方寸内的实相失守，



才会扰乱我们周身的气机自在与天然！它的位置就在我们胸膛两乳正中央，深度约皮下两三寸的一个气场。

我们的本性不论如何的精妙，造化不论如何的俱足，但只要内心这一窍的中和失守，周身的天然造化便荡然无存了。这一窍是吾人喜怒哀乐的发生地，也是中节与否的检验点，它是我们身心性命能否得其自在的总源头，也是三心四相的生灭点。

因此自古智者修行，都以觉悟这方寸一窍内的中和真相为本。六祖所谓“一切福田不离方寸，从心所觅感无不通。”指的就是这个地方。

什么是中和呢？中这个字，是身中气机静态的造化模式。这个基本形态就存在于万物的本体里面，任何一棵树里有，一株草里也有，一只猴子，一只狗、一块石头、一把火里面都有的。万物身内的造化，都是以这种气机形态作为基础的。当然人的身中造化，也是以这种基本形态为本的，因此说“中也者，天下之大本也”。

然而这气的造化，会不会永远都只是维持在静态而已呢？不是的，例如春夏时，万物的气机鼓荡将会比较动荡高昂。



## 《中庸》首章

但是看看这气机转变为高昂的时候，万物只是任这气机去产生高昂的变化，而毫无一己的知见干扰于其间，因而能使得造化快速又正确地往前推进了一步。

反观这世上的万物，唯有人类会在自身胸中气机有起有落的时候，让它演变为贪嗔痴爱等情绪的意义，来扭曲全身的造化，来破坏我们的本性。如果其中有人，能在胸中气机有了动态的变化时，仍保持不攀附任何好恶意义的真知，任其自在地升起灭去，安然地欣赏于其间，这就是《中庸》的率性，也是佛家的见性的当下。只有这个气机的天然动态，才是天下万物促成造化大幅前进的真正动力，因此子思说“和也者，天下之达道也。”

然而我们可以一直走且不休息吗？那么你可能永远也到达不了目标。因此走久了必定要休息，休息够了必定要把握时间动起来；动久了必要静，静久了必要动；中久了必要和，和久了必要中，这两者一行一歇，一动一静，才能达到彼岸，因此说“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”

本性自有自己的节度，本性隐藏在气中，就像水性藏在水分子里是一样的。气有静态，也有动态，静态安于静态的造化实相，动态安于动态的造化实相，除了气机的实相之外，



不再加上别的好恶攀附，只是让这气机的起伏单独地存在，这就是一个君子修持的枢机所在，所以说“君子慎其独也”，这个独字就是维持于气机动静的单纯原貌。

当气静时也是独，当气动时也是独，当气在肢体时也是独，当气在心头时也是独。一个人独处时也是独，在很多人面前时也是独，时时检验身中气机纯净的实相，这才是所谓“君子慎其独也”的真义。

为什么只是观察一个气字，便可以证得“天下之大本”？气是构成万物的能量所在，以其流动称为气，以其为万物所共有故称为道，以其俱足万物造化之规则故称为性，以其总是展现出有条不紊的次序故称为理，以其有益于一切万物故称为德，以其足以生生不息故称为仁，以其裁制有节故称为义，其充沛则成万物之精神，其消散则成万物之凋萎。这天地间最为博大精深的字眼，全都已俱足于一个“气”字之中了。

古人说“积阴则沉，积阳则飞。”纯阴是气、纯阳也是气、污染是气、精纯也是气、中也是气、和也是气、未发是气、已发也是气。天地之间有什么东西能够逃出这气字的造化之外呢！



## 《中庸》首章

### 致中和天地位焉，万物育焉

**道** 在天下，天下万物何其多，山中那棵树里的造化是否中和，你有办法去主宰它吗？没有办法，也是不需要的，因为它本自中和了！路旁那株草里的造化是否中和，你有办法主宰它吗？没有办法，也是不需要的，因为它本自中和了！

天地万物都是靠着自己的本性，自己身中气机造化的中和之道，而成长、开花、结果的。你看那苹果树自然结出苹果来，番石榴树自然结出番石榴来，但拥有尊贵佛性的人们，有没有自然地结出佛果来呢？没有！天下万物都已率性，都走自己该走的造化之路，都结自己该结的果实，天下万物都率性，只有人类还没率性！只有自以为万物之灵的人类出了问题，只有人类连本性都无法维护！

但我们并非一无可取，回想一下我们的价值也是非常特殊的，你知道为什么这么多的万物都中节，而只有人类不能中节吗？这是因为人类身中所存在的气，比起万物精纯，比起万物灵敏，因此我们比起其他生物聪明，这就是我们称为万物之灵的本钱！

但我们把这无比灵敏的气正用了还是误用了呢？除了少数的觉者以外，我们大家都把它误用了！我们把天性所赐予那一丁点灵敏无比的气，纯净无比的性，用在不对的路途上！我们身内的气机一动，我们便立即误以为我们的喜怒哀乐、



贪嗔痴爱都已在动了！我们把这心头上微微的气机起伏，化成自我的捆绑与枷锁的能量，化成人与人之间隔阂与战争的能量！然而那股气的真相，只是黄庭内一丁点气机的微微起伏而已！对于这个真相，聪明的人们却很少看透，而那少数看透的人，我们称为“觉者”，称为“明心”的人。

“致”是尽力地达到，慢慢地达到。“位”是回到自己的本位。“致中和天地位焉，万物育焉”意为若是能够渐渐达到气机造化的中和，天地间所有的万物都能够得到应有的长养与化育了。

然而天地万物本来就中和，现在只剩下人类还没有中和而已，因此这句话是讲给人听的，要“致中和”的是人类，而不是其他的东西。因此句中的天地，指的是自身内的小天地，而万物所指的是自身内的一切气机造化。

因此致中和这件事可以靠别人吗？我的中和归我管，你的中和归你管，我替代不了你的中和与否，你也替代不了我的中和与否。就像吃饭一样，各人吃饭各人饱，各人性命各人了，觉者只能教导你，但不能替代你。因此每个人都必须靠自己的力量向内观照，观照什么才是你的性真，这才能帮助你有所觉悟。



## 《中庸》首章

但这个主题实在不好说明，因此子思教导我们从喜怒哀乐来检视。而检视喜怒哀乐，其实是在检视你的所有情绪；检视你的情绪，其实是在检视你的气机起伏；检视你的气机起伏，其实是在检视你是否在胸中变动的气血上，产生好恶分别的攀附，以及你的性是否被妄心给扭曲了。

保持你对实相的定力，让这个气机的起伏，单独存在于它自在的动静来去而已，不要让它攀附分别好恶的心思，也不要让它变成情绪冲动的意义，于是隐藏在本性中的奇妙造化便得以展开，这就叫做“君子慎其独也”。而此时周身八万四千个毫毛孔窍无不各归其位，各显其性，故曰“天地位焉，万物育焉”。

仔细地想想，一个人的人品高下，几乎完全受我们内心的情绪所控制，就像一个喜怒无常的人，或是一个贪欲很深的人，或是一个很善于嫉妒排他的人，这些人不是给人一种令人头痛或人品低劣的感觉吗？其实他们只不过是受到自己胸中一丁点气血起伏的控制而已！因此这看起来微不足道的东西，其实它的力量非常巨大，所以《中庸》说“莫现乎隐，莫显乎微。”因为它的影响力再大不过了！

一个人的人格是由什么来影响的呢？不就是你的情绪、欲望吗？我看到很多聪明绝顶的人，但是到这个公司人家请



他走，到那个公司人家也请他走，因为请他走的老板说，这个人的性格有问题，不然就说他的情绪有问题，这种案例在社会上总是层出不穷。

我还曾看过这样的报道，有一个人很有钱，但是他很喜欢偷东西，他偷东西不是因为被生活所迫，而是因为他偷起来有快感，他不偷的时候就会觉得非常的无聊，于是他不断地偷。简单地说，他只是受到胸中那点快感与无聊的控制。

是什么东西控制着他不得不偷呢？是什么东西让他不去在乎人们对他会怀着什么眼光，父母是否会对他痛心疾首，这一切他都不在乎！这个祸首，竟然只是胸中一丁点微微起伏的气而已！人们真的很聪明吗？

为什么我们要受那一丁点毫无意义的气血所控制呢？这样的枷锁，若不开始学习返观自己的本来清真，哪有离苦得乐的一天呢？这个课题真是“莫见乎隐，莫显乎微”呀！想要解脱烦恼束缚的人，能不对它正眼看待吗！

今天，人们已经把胸中微微起伏的一点气机，演变成我们的情绪能量、需求能量、贪嗔能量，我们的恐惧、忧郁的能量。于是造就出无可自拔的烦恼来，这都只是在胸中气机起伏时，攀附好恶知见的结果而已。何不开始学习观察它，





## 《中庸》首章

让它存在本无意义的原貌呢，毕竟它只是一丁点能量的起伏而已呀！毕竟气血的起伏就像水的起伏一样，本无贪嗔等意义的呀！

子思教导我们解脱的良方，那就是“君子慎其独也”。只是让气机起伏存在应有的本质，存在那个毫无意义的本真，存在自性的本来样貌，就可以得到解脱。这与六祖觉悟之时所说的“何其自性本自清静”不是异曲同工吗？《金刚经》中的“离一切相即名诸佛”不也是一样的意思吗？

再回想平常你凭什么来检验你的情绪到底是激昂的还是平静的呢？就是靠觉察感知身中气机的起伏有多大呀！因此这气就是我们真我生命的主轴，这是天命之谓性的所在，也是道的所在，可离非道也，我们无可抗拒的，生生死死都还在的！

因此观察它的本真就是观察本性了。凡夫因这气的形态而产生挂碍，而圣者因观察气的本来自在而得到解脱，懂得让我们的气存在它自然的起伏造化，不加任何分别攀附，便是率性了。而率性的当下，便是得证自身之道的当下，便是修道的当下。时时持守这种自在的人，才有资格说“道在日常生活中”。



修道之谓教，为了教导这种直指人心的正知正见，所成立的团体我们称为“教”。宗教的教化，就是以此为主轴的。所以圣人成立宗教的教化，是一项非常有意义的工作，它教导我们由内心放下所有的执著，走向人生的正途，教导我们圆满人生的真义，教导我们过得自在解脱。自古以来的创教者，一直都有着这样的使命，也都尊重其他教派也有相同的使命，宣扬相同的真理。

但今天我们可能身在某一个教中，然而所做的一切教育，若失去怎么引导大家去照见自己本自清静的天命之性，不懂得怎么去观照自己的烦恼根源，以及教导他们究竟的解脱之道，反而不停地往外追寻，不停地锦上添花，不知道如何往内去“慎其独也”，那么这个教存在，就变成一个普通的行善团体而已，因为它已失去古人创教的最大功能了。少了这个直指本心本性的教育功能，不论做多少善行义举，古人都称它为“术流动静”了。

由于《中庸》中的这句“可离非道也”的指引，使我们对于生命的主轴有了新的认识，并且我们确知，我们可以借由最粗浅的喜怒哀乐，就可以来检验无比精微的天命之性。这真是子思给予大家的最大贡献所在！

例如喝茶的时候，喝下去，嗯好喝！便会有一种心情，



## 《中庸》首章

马上观察那个好心情的感觉在哪里发生？它是由什么样的气所组成的？原来是黄庭中的一丁点“气”所经营出来的，最重要是马上觉观你有没有“慎其独也”，有没有让那本无意义的气机演变为贪嗔痴爱的动力。再喝一口，嗯！看着胸膛发生一丁点变化，是比较紧，或是温度比较高，要记得“慎其独也”，要记得“离一切相”，只看它畅然的原貌。

一个人坐在这里感觉无聊，无聊也是一种心情，一样练习往内觉观，心情是由什么组成的呢？原来是心头内的一丁点“气”所组成的。然后仔细检验自己有没有慎其独也，有没有任其自在。

某天，父亲叫你陪他去爬一座山，你虽然很想孝顺，但是路程中内心不断地发出声音说：“唉！怎么来这种地方，都是斜坡！要走到什么时候！”你的心情一直从黄庭中冒出来，日常生活中你是不是像这样？

改天，妈妈说“小明去帮我买一瓶酱油！”“才不要！你自己去吧，我已经十八岁了，我有自主权，你搞清楚喔！”现在小孩都这样，做一点小事，动不动情绪就上来了，他已经十八岁了，然而他顶嘴的功夫一流，却还未曾学会如何观察自己的黄庭，看看当下内心里究竟发生了什么事！



如今，人们已经习惯不断地往外追寻，没有人关心什么是我内在的本心本性，也没有人确知什么是我当下这一秒的本心本性。现在纵然我们的喜怒哀乐已经发动了，但我们不知怎么观察它的中不中节。我们往里面看，都是嗔恨、讨厌、不耐烦的声音，我们不知道怎么让它回到清真的本貌，我们不知道如何让它“慎其独也”，我们不知道怎么率性，我们不知道如何“惟精惟一，允执厥中”。无怪乎这项性理心法的推展，是那么的举步维艰！于此，这些年来我真的是感触良多呀！

如今我们借由《中庸》短短的一篇文章，大略地了解了生命的本源，并借由黄庭禅的禅修方法，以直指人心的方式，教导各位返观自己的心海，点开自己的心灯。希望借此为古圣先贤“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的宏愿尽一份力量；也为再现博大精深的中华文化露一线曙光；又为整合分崩离析的五教歧见，找到可以相互尊重与认同的大本；也为解脱大家的烦恼痛苦，找到釜底抽薪的根本办法！欢迎有志者一起来努力。

诸位学者若懂得以《中庸》第一章中所阐释出来的性理精义，贯穿到第二章、第三章，一直贯穿到最后一章。将里面所谈的大小事情，小到一个起心动念，大到像“哀公问政”的治国之道，全都根据“天命之谓性，率性之谓道，修道之



## 《中庸》首章

谓教”的基本主轴来思考，定能贯穿全篇大意。

如果我们翻开史书，里面描述着谁跟谁对谈，后来谈得谁心里很高兴，所以做了一个什么影响深远的重大决策；或是你看到谁去向谁谏言，然后惹怒了对方，最后人头落地……，仔细想想那人是为了什么东西，让他做了重大决策？又是为了什么东西，让前面的人人头落地？这都是因为心情的好恶而已啊！我们甚至可以说，整部历史就是由各种人物的好恶心情所写成的呢！你说心情这两字不重要吗？

而心情是什么东西做的呢？不就是黄庭一窍内微微起伏的气吗！你以为它很小很不重要吗？你看那历史上某国挥兵大举入侵，只是为了一个贪字，或是一个恨字，贪是不是一种心情？恨是不是一种心情？一丁点心情就可以使人做出轰轰烈烈的大事！

那么心情是什么做的呢？还是胸中一丁点的气而已。因此古人所做的教育，都是以这个气字为主要核心，其中尤其以内心一窍内的气机为教育的最要处！因为心头一窍内的气能否中，能否和，不仅能影响个人，也足以影响人们的安危呀！你说这个主题重要吗？

有了这个认识之后，你就能了解《中庸》首章之后，为

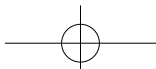
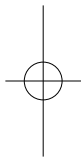
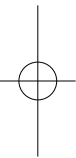
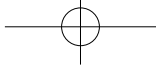


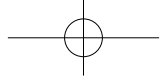
什么一下子谈修身，一下子谈鬼神，一下子谈国家，一下子谈祭祀了。用这个基本概念去读《中庸》其余的每一个章节，你必能感受到古人的用心是那么的良苦，而结构是如此的精美！而不会总觉得上一句与下一句毫无关联了！

保持这种直指人心的知见为主轴，觉观这一个章节所要表达存在每个人胸中喜怒哀乐的发或未发的机微，便能洞彻圣人之所以著书立说的苦心。同样以这种天命之性的认知，再去读《道德经》《金刚经》《心经》……你马上就能触类旁通、左右逢源了！你立即就能相信，千门万户原来一家亲的道理了！

这个以本性为主的基本知见，就像千经万典的一把万能钥匙一般，这把钥匙不是只交待在子思的身上，也不是只交待在如来佛的身上，也不只交待在老子的身上，这个性命的真机，天性早已把它交待在每个人的身上了！此刻每个人身上都有一把万能钥，只要你懂得从观察黄庭一窍内的机微入手，每个人都可以解开千经万典中最深、最不可解的性理之迷！每个人也都可以为自己打开通往快乐人生的芝麻之门！

祝您因悟得自性的本来清静，而法喜充盈！





未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

读500字换一生平心静气 / 张庆祥著. —北京：电子工业出版社，2018.6  
ISBN 978-7-121-33792-5

I. ①读… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第039913号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.25 字数：188千字

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年6月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802